



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Gestão de Três Equipas por Parte do(a) Treinador(a)

Relatório de Estágio em Futebol realizado na Sociedade União 1ºDezembro-
Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão-série 7

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Ana Rita de Carvalho Gonçalves

2016

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Francisco Silveira Ramos.

Agradecimentos

*“Os anos ensinam muitas coisas que os dias desconhecem...”
Ralph Waldo Emerson*

Aos meus pais, irmãos e ao Nuno pelo incondicional apoio, paciência e compreensão que sempre me deram como jogadora de Futebol e por abraçarem comigo esta “loucura” de ser Treinadora.

A todos os meus verdadeiros amigos, colegas de faculdade, companheiras de equipa e meus atletas pelas experiências e momentos inesquecíveis vivenciados “dentro” e “fora” do campo de Futebol.

Aos “adjuntos” Mário Rui Santos e João Paulo Silva, pela disponibilidade, transmissão de experiência e conhecimentos e pela tutoria durante esta época desportiva.

Ao Tiago Ventura por toda a troca de ideias e auxílio fundamental para a realização deste documento.

Aos restantes Treinadores deste grande Clube, que é a Sociedade União 1ºDezembro, pelo apoio, reflexões e constante boa disposição que tornaram este percurso mais fácil.

Aos Professores Ricardo Duarte e Francisco Silveira Ramos por todos os ensinamentos que me prestaram ao longo destes últimos anos e pela orientação que me deram para a conclusão deste estágio.

Ao Futebol por todas as aprendizagens e momentos que me deu.

A todas as pessoas que ainda defendem que o Futebol é só para homens...

Muito Obrigado!

Índice

| | |
|---|----|
| Agradecimentos..... | 3 |
| Índice de figuras | 5 |
| Índice de tabelas | 6 |
| Resumo..... | 8 |
| Introdução | 9 |
| Caracterização do Clube..... | 10 |
| Caracterização do Estágio | 11 |
| Objetivos | 11 |
| Estrutura do Relatório | 12 |
| Revisão da literatura..... | 13 |
| Área 1- Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição | 17 |
| 1.1 Conceção | 17 |
| 1.1.1 Contexto | 17 |
| 1.1.2 Modelo de Jogo | 24 |
| 1.1.3 Modelo de Treino | 30 |
| 1.2 Condução do Treino..... | 40 |
| 1.3 Avaliação e Controlo do Treino | 42 |
| 1.4 Avaliação e Controlo da Competição..... | 48 |
| Área 2- Projeto Inovador..... | 59 |
| 2.1 Pertinência..... | 59 |
| 2.2 Revisão da Literatura | 59 |
| 2.3 Proposta..... | 62 |
| 2.4 Proposta Suplementar..... | 68 |
| Área 3- Relação com a Comunidade..... | 70 |
| 3.1 Introdução | 70 |
| 3.2 Planeamento | 70 |
| 3.3 Objetivos | 71 |
| 3.4 Síntese dos conteúdos..... | 72 |
| 3.5 Balanço..... | 74 |
| 3.6 Sugestões e Observações para o Futuro | 76 |
| Conclusão | 77 |
| Bibliografia | 80 |

Índice de figuras

| | |
|--|-------|
| <i>Figura 1:</i> Organigrama que ilustra a divisão da conceção nos seus constituintes..... | p.17 |
| <i>Figura 2:</i> Constituições das equipas técnicas dos Iniciados A, B e C da S.U. 1ºDezembro, época 2015-2016..... | p. 19 |
| <i>Figura 3:</i> Sistema de jogo adotado pelas Equipas de Futebol 11 da S.U. 1ºDezembro, época 2015-2016..... | p. 24 |
| <i>Figura 4:</i> Preocupações do Planeamento Anual segundo S.U 1ºDezembro by Sevenfoot (2015)..... | p. 31 |
| <i>Figura 5:</i> Estrutura da Sessão de Treino para o Futebol 11 da S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015..... | p. 32 |
| <i>Figura 6:</i> Semana-tipo da Equipa de Iniciados C, época 2015-2016..... | p. 37 |
| <i>Figura 7:</i> Atletas do Mês de Janeiro de 2016 da S.U 1ºDezembro..... | p. 43 |
| <i>Figura 8:</i> Avaliações do desempenho de seis jovens da Equipa C, no final dos meses de Janeiro e Maio da época 2015-2016..... | p.44 |
| <i>Figura 9:</i> Número total de jogos realizados pelas Equipas A,B e C da S.U 1ºDezembro, época 2015-2016..... | p. 48 |
| <i>Figura 10:</i> Esquema do Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão, época 2015-2016..... | p. 49 |
| <i>Figura 11:</i> Densidade competitiva da Equipa de Iniciados B, ao longo da época 2015-2016..... | p. 49 |
| <i>Figura 12-</i> Resumo quantitativo e evolução classificativa da Equipa de Iniciados B da S.U 1ºDezembro,na 1ªfase do campeonato, época 2015-2016..... | p. 50 |
| <i>Figura 13:</i> Momento (em minutos) dos golos marcados em 283 jogos da Liga Escocesa, na época de 1991-92 (Reilly, 2003)..... | p. 50 |
| <i>Figura 14:</i> Momento (em minutos) dos golos obtidos pela Equipa B, na 1ª fase do Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão, época 2015-2016..... | p. 51 |
| <i>Figura 16 -</i> Percentagem de jogadores presentes na Equipa B provenientes das Equipas A e C, na 1ª fase do campeonato..... | p. 52 |
| <i>Figura 17:</i> Percentagem de utilização dos jogadores na Equipa B na 1ª fase do campeonato..... | p. 55 |
| <i>Figura 18:</i> Dados e prognóstico de dois jovens da S.U 1ºDezembro, nascidos em 2002.... | p. 57 |
| <i>Figura 19:</i> Dados e prognóstico de dois jovens da S.U 1ºDezembro, nascidos em 2001.... | p. 58 |
| <i>Figura 20:</i> Representação da idade dos espetadores e percentagem de estudantes e não estudantes no evento..... | p. 74 |

| | |
|--|--------------|
| <i>Figura 21: Representação da ligação ao Futebol dos espetadores do evento.....</i> | <i>p. 75</i> |
| <i>Figura 22: Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.....</i> | <i>p. 75</i> |

Índice de tabelas

| | |
|---|--------------|
| <i>Tabela 1- Distribuição das datas de nascimento por Trimestre em função da equipa.....</i> | <i>p. 20</i> |
| <i>Tabela 2- Distribuição das datas de nascimento por Trimestre, com base na função em campo.....</i> | <i>p. 21</i> |
| <i>Tabela 3- Caracterização dos praticantes Infantis observados, por Trimestre de nascimento e função em campo.....</i> | <i>p. 22</i> |
| <i>Tabela 4- Avaliação Inicial à Equipa de Iniciados C, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 36</i> |
| <i>Tabela 5- Avaliação Inicial à Equipa de Iniciados A, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 38</i> |
| <i>Tabela 6- Exemplo de um microciclo aplicado na Equipa de Iniciados A da S.U. 1º Dezembro, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 39</i> |
| <i>Tabela 7- Contabilização das sessões de treino das Equipas A e C na época 2015-2016.....</i> | <i>p. 42</i> |
| <i>Tabela 8- Contabilização dos minutos totais de treino das Equipas A e C na época 2015-2016.....</i> | <i>p. 42</i> |
| <i>Tabela 9- Escala de avaliação do desempenho do praticante, em treino, aplicada na Equipa de Iniciados C.....</i> | <i>p. 44</i> |
| <i>Tabela 10: Comparação entre as notas dos diferentes parâmetros da avaliação com as nomeações para atleta do mês e melhor jogador em campo.....</i> | <i>p. 45</i> |
| <i>Tabela 11- Concretização dos objetivos de treino específicos da Equipa C, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 46</i> |
| <i>Tabela 12: Análise dos Trimestres de nascimento, dos jogadores mais vezes despromovidos para a Equipa B.....</i> | <i>p. 53</i> |
| <i>Tabela 13: Distribuição do total de minutos jogados por Trimestre de nascimento na Equipa B.....</i> | <i>p. 53</i> |
| <i>Tabela 14- Concretização dos objetivos específicos da Equipa B do escalão de Iniciados da S.U. 1º Dezembro, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 56</i> |
| <i>Tabela 15- Concretização dos objetivos competitivos para as Equipas A e C do escalão de Iniciados da S.U. 1º Dezembro, época 2015-2016.....</i> | <i>p. 59</i> |
| <i>Tabela 16: Proposta da escala de apreciação do Treinador e da equipa.....</i> | <i>p. 63</i> |
| <i>Tabela 17: Análise SWOT à proposta de avaliação dos Treinadores a implementar no Clube.....</i> | <i>p. 68</i> |

Resumo

“Futebol para mim é trabalho- e uma paixão para toda a vida”

Mia Hamm

O Futebol é a forma de desporto mais popular no Mundo, sendo praticado em todas as Nações (Reilly, 2003). Em Portugal, nenhum outro desporto atrai tantos adeptos como o Futebol. É este o desporto que movimenta mais paixões e mais dinheiro. O seu poder e influência são cada vez maiores, sendo já considerado uma importante referência do setor económico, social e cultural (Santos, 2011). E uma verdade é inegável: o Futebol joga-se praticamente em todo o lado (Ramos, 2002).

O estágio profissionalizante propõe um trabalho de planeamento, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um(a) Treinador(a) de Futebol, que vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas, com que se depara regularmente no exercício da sua profissão.

O estágio foi realizado na Sociedade União 1ºDezembro no escalão de Iniciados B, arcando a signatária, pela primeira vez na carreira, a função de Treinadora Principal. Esta Equipa B competiu no Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão na série 7 e no Torneio Extraordinário.

O documento segue a exposição de toda a atividade desenvolvida ao longo do estágio.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Treinador; Avaliação; S.U. 1ºDezembro; Iniciados; Conceção; Condução; Operacionalização; Maturação.

Introdução

"Treinar jovens é uma missão. Treinar jovens não deve ser encarado como um ponto de passagem na carreira."

Marcelo Lippi

O jogo de Futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes (jogadores), organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994). A popularidade do Futebol estende-se a todo o mundo e a sua influência é ainda mais evidente junto das crianças, tornando-se a bola, desde muito cedo, objeto de admiração e atração, que leva à adesão da modalidade. No entanto, a riqueza essencial do Futebol não deve ser medida apenas pela atração que provoca pelos modelos de “topo” mas, especialmente, pelo efetivo valor do seu conteúdo lúdico, pedagógico e desportivo. A prática desportiva assume no quotidiano e na formação dos jovens um papel importante (Ramos, 2002).

O Futebol é iniciado por muitos praticantes, de forma absolutamente espontânea. É na “rua” que por hábito começa a paixão e o gosto pela modalidade. A criança não tem ninguém a ensiná-la mas limita-se a utilizar o meio que melhor conhece: o Jogo, seguindo o princípio segundo o qual: “se aprende a jogar, jogando” (Ramos, 2002). Estas práticas mais naturais, usadas nas primeiras etapas de evolução, podem ser excelentes processos para a criação de metodologias próprias do Futebol (Ramos, 2002).

No entanto, é cada vez mais raro encontrar crianças a jogar Futebol em campos improvisados. O aumento dos índices de criminalidade, do trânsito, a falta de vontade das crianças e a existência de outros entretenimentos, como televisão e computador, estão na base deste inconveniente desaparecimento. A escassez do Futebol de rua e do seu ambiente característico, onde a criança aprendia as destrezas motoras básicas do jogo, tem conduzido à necessidade de iniciar o processo de preparação cada vez mais cedo, provocando uma maior necessidade de instalações de treino e originando uma responsabilidade cada vez maior às Escolas/Academias de Futebol.

O objetivo principal e a **NOSSA** grande responsabilidade, enquanto Treinadores, passa por melhorar as competências dos nossos jogadores tornando-se necessário aliar estratégias que recriem o ambiente de Futebol de rua.

Para concretizar os objetivos específicos do processo de desenvolvimento do percurso enquanto Treinadora, teria então que encontrar um contexto e uma equipa técnica onde poderia ter a abertura de colocar criatividade, ter espaço para aprender com os erros, possibilidade de interação com os jogadores, Treinadores, refletir, intervir e agir nos processos de treino e competição de acordo com as necessidades da equipa.

O presente documento descreve o processo de estágio profissionalizante no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana.

Caracterização do Clube

*“A criar os Guerreiros de Sintra do Futuro”
S.U 1ºDezembro by Sevenfoot*

A Sociedade Filarmónica União Primeiro de Dezembro foi fundada no dia 1 de Dezembro de 1880. A 6 de Abril de 1938, o Clube foi inscrito na modalidade de Futebol na Associação de Futebol de Lisboa.

O Clube e as suas instalações encontram-se na Avenida Conde Sucena em São Pedro de Sintra. A S.U 1ºDezembro possui um campo de futebol 11, com as dimensões de 100x64m, um campo de futebol 5, um campo de futebol 7 (todos sintéticos), um ginásio, duas salas de fisioterapia, uma sala de reuniões, duas secretarias, uma sala para os Treinadores, um gabinete para o Coordenador Técnico, uma rouparia, um bar-restaurante e oito balneários.

Em 2012, o clube efetuou uma parceria com a empresa Sevenfoot Academia de Futebol. A Sevenfoot Academia de Futebol, utiliza a sua denominação (sigla), na Escola de Futebol, e a denominação da S.U. 1º Dezembro nos Campeonatos Federados dos Escalões de Benjamins a Juvenis, inclusive. Esta academia tem uma gestão autónoma, sendo a responsável por toda a organização administrativa, técnica, e pela seleção dos recursos humanos desde a Escola de Futebol ao escalão de Juvenis.

Na época 2015-2016, o Clube teve cerca de 350 praticantes possuindo 13 equipas na competição e 6 equipas na Escola de Futebol.

Caracterização do Estágio

O estágio foi realizado no escalão de Iniciados B, arcando a signatária, a função de Treinadora Principal. A Equipa de Iniciados B juntou atletas nascidos em 2002 e 2001, provenientes dos escalões de Iniciados A e C. Esta Equipa B competiu no Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão na série 7 e no torneio extraordinário, sendo que os jogos realizaram-se aos domingos de manhã.

Para a época de 2015-2016, o Coordenador Técnico do Clube decidiu organizar as 3 equipas do escalão de Iniciados de uma forma distinta, mediante a ocorrência de situações imprevistas na época de 2014-2015. Desta forma, ficou definido:

- Os Iniciados de 2º ano, nascidos em 2001, treinavam todos juntos com a equipa técnica dos Iniciados A;
- Os Iniciados de 1ºano, nascidos em 2002, treinavam todos juntos com a equipa técnica dos Iniciados C (na qual a signatária é Treinadora Adjunta);
- Às sextas-feiras decidiu-se os jogadores convocados para as equipas A, B e C;
- A convocatória para a Equipa B encontrou-se sempre dependente das escolhas da equipa técnica dos Iniciados A e C.

Esta organização surgiu como forma de evitar a separação, logo à partida, dos jogadores para a Equipa B, aumentando, assim a possibilidade de poderem jogar na Equipa A. Esta medida, pretendia evitar casos de falta de motivação por parte dos atletas e erros na seleção de talento. Outra das razões foi que, nestas idades os jogadores encontram-se numa fase crítica do seu crescimento podendo a qualquer momento despoletar as suas capacidades físicas e técnicas.

Objetivos

Enquadrou-se o estágio no projeto de vida profissional da estagiária, visto como um método num curso contínuo de desenvolvimento e ampliação de competências e atividades necessárias à profissão ligada ao treino desportivo. Do ponto de vista pessoal, pretendeu-se alcançar com o estágio, competências e experiência enquanto responsável máxima por uma equipa de Futebol 11, assumindo pela primeira vez o papel de Treinadora Principal.

Teve como objetivo transferir as aprendizagens efetuadas na licenciatura e no mestrado para a “prática”, aprofundando, ainda mais, os conhecimentos e crescendo enquanto profissional de desporto.

No que diz respeito às perspetivas de futuro, é intuito que as aprendizagens e oportunidades que foram adquiridas, possam ter continuidade no desempenho como profissional.

Estrutura do Relatório

Pretendendo explicar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, o presente relatório encontra-se estruturado da seguinte forma:

- Introdução – Descrição resumida do relevo da modalidade de Futebol no Mundo e do apelo que exerce sobre crianças e jovens. Importância do Futebol de rua e consequências do seu desaparecimento. É também objetivo deste capítulo a caracterização do Clube e do processo de estágio, clarificando os objetivos do mesmo.

- Revisão da Literatura- Exposição da natureza complexa e dinâmica da modalidade de Futebol. Análise da intervenção do Treinador e suas funções. A competição no âmbito do Futebol de formação e a interferência do Treinador nesse momento. Importância da comunicação, liderança e análise de jogo.

- Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição- Neste capítulo são aprofundadas as questões da conceção, condução do treino e avaliação e controlo do processo de treino e competição. As problemáticas do controlo e avaliação do treino e da competição exprimem dados das Equipas de Iniciados A, B e C.

- Projeto Inovador- Elaboração de uma proposta de avaliação do Treinador a implementar no Clube estagiado. Pertinência do tema e revisão da literatura.

- Relação com a Comunidade- Elaboração da ação de formação: Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol- “Percurso Formativo do Jogador”.

- Conclusão- Reflexão acerca de todas as experiências, aprendizagens e dificuldades vivenciadas durante o ano de estágio.

- Bibliografia- Referências bibliográficas de suporte ao documento.

- Anexos – Conjunto de documentos que auxiliem a explicação detalhada dos assuntos abordados.

Revisão da literatura

“Não existe nada mais prático que uma boa teoria”

Kurt Lewin

O Futebol é uma modalidade desportiva complexa, dinâmica e multidimensional (Gréhaigne, Bouthier & David, 1997). Trata-se de uma modalidade “aberta”, onde existe uma enorme variabilidade e imprevisibilidade de situações de jogo e do resultado. As suas características particulares como, cooperação-oposição, luta constante pela posse de bola e dependência do fator tempo geram um constante grau de incerteza ao ambiente competitivo. Estas mudanças rápidas e inesperadas de informação proveniente dos adversários, bola, companheiros e espaço constituem um problema fundamental na metodologia do treino de Futebol. A dinâmica do jogo de Futebol não permite que sejam frequentes as ações pré-estabelecidas e, mesmo nessas, jogadores e Treinadores dificilmente podem reproduzir exatamente o seu desenvolvimento (Araújo & Guia, 2014). O Futebol é então um todo indivisível (Ramos, 2002).

Assumindo a natureza mutável e intrincada da modalidade, também os seus intervenientes terão atuações complexas e funções abrangentes nesse ambiente. Um dos papéis mais importantes será o papel do Treinador.

Treinar uma equipa de Futebol assume um compromisso entre o assumir de convicções pessoais e o tomar decisões determinantes em todo o processo. Para que adote as referidas convicções, cada Treinador deve, antes de tudo, realizar uma introspeção acerca das suas ideias sobre o Futebol (Oliveira, 2003). Quanto mais claras estiverem essas ideias, mais fácil se tornará o processo da tomada de decisão e, dessa forma, mais clara será a gestão do processo de treino e de jogo. Os Treinadores devem possuir um comprometimento claro entre o conhecimento prático e o conhecimento científico, sendo capazes de formar jovens jogadores que consigam dar respostas às exigências e constrangimentos do próprio jogo. O líder deve concentrar em si a sabedoria, adquirida pelo conhecimento teórico e o conhecimento prático, a experiência (Vitória, 2015).

Treinador é um técnico especializado na modalidade desportiva na qual exerce a sua ação (Castelo et al, 1996). Araújo (1994) defende que ser Treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenharmos as funções de:

- Leaders – apontando que caminho a seguir e de que maneira o fazer;

- Professores – ensinando e treinando com equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar;
- Organizadores/Planificadores – organizando e planificando toda a atividade da equipa;
- Motivadores – procurando alcançar a entrega e ambição daqueles que nos cercam;
- Guias/conselheiros – presentes a qualquer altura para ajudar;
- Disciplinadores – manter disciplina no seio da equipa.

Segundo Castelo et al. (1996), o Treinador assume três funções fundamentais:

- Técnico especializado de uma modalidade;
- Líder do processo pedagógico;
- Gestor de recursos humanos;

Ainda segundo Castelo et al (1996), o Treinador tem a função de valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz. Para Mesquita (2005), o Treinador é responsável pela iniciação, orientação e especialização dos jogadores, sendo a sua intervenção importante na formação enquanto praticante e ser humano.

No desporto de crianças e jovens a competição deve constituir uma extensão e complemento do treino. A competição deve ser enquadrada num clima favorável para que os praticantes apliquem os conteúdos adquiridos no treino, onde o querer ganhar é legítimo, no entanto o jovem deve estar preparado para a derrota, encarando-a como uma demonstração do que não está bem e que é necessário corrigir. Reforçando a mesma ideia, Santos e Rodrigues (2008) indicam que é no momento da competição que a equipa expressa o seu rendimento desportivo, sendo o culminar do processo de preparação.

A intervenção do Treinador durante o jogo ou a condução da equipa na competição é, indiscutivelmente, uma componente muito importante para uma intervenção de sucesso ao mais alto nível de rendimento (Lauder & Piltz, 1999). A competição requer do Treinador concentração total, decisões rápidas e eficazes, que devem reconhecer as debilidades da sua equipa e do adversário.

A análise do jogo é então uma tarefa de grande importância, devendo o Treinador demonstrar capacidade de observação, analisando as ações dos jogadores de ambas as equipas, tirando partido das substituições e ao mesmo tempo manter-se calmo a fim de poder tomar as decisões mais eficazes. Por estes motivos, deve participar em programas

de treino de percepção, antecipação, decisão e comunicação (Noce, 2002, citado por Araújo & Guia, 2014).

Os Treinadores parecem ter necessidade de treinar as habilidades de decisão, conseqüentemente, de estimular a perícia na tomada de decisão, para que estejam preparados para tomar decisões difíceis, sob incerteza (Araújo & Guia, 2014). A tomada de decisão significa escolher perante uma situação em que se colocam várias alternativas possíveis, sendo determinante na condução de uma equipa.

Launder e Piltz (1999) apresentam algumas questões que os Treinadores poderão refletir no decorrer do jogo, com o objetivo de facilitar a sua observação e análise:

- Estamos concentrados no jogo?
- Os adversários estão a fazer algo que não estávamos à espera?
- O plano de jogo está a ser cumprido?
- O jogo interior está a ser utilizado?
- Respondemos rapidamente às mudanças de posse de bola?
- Estamos a cumprir as nossas missões defensivas?
- Existe apoio ao portador da bola?
- Quem está a definir o ritmo de jogo?
- Existe equilíbrio entre a posse de bola e as jogadas de ataque?
- Qual o adversário que mais desequilibra no ataque?
- Temos de nos reorganizar defensivamente?
- O adversário demonstra pontos fracos. Temos hipótese de explorá-los?

Posteriormente à tomada de decisão, efetuada pelo Treinador, surge a necessidade de comunicá-la eficazmente à equipa ou a alguns atletas em específico. A transmissão de informação em situação de jogo, é uma das competências mais importantes, tendo em conta que essa intervenção poderá ser crucial para o desfecho do jogo.

Comunicação é o “ato que o Treinador utiliza para instruir, ou seja, para transmitir um conjunto de conhecimentos, ordens ou indicações” (Santos, 2003). O Treinador, independentemente da forma de liderar, tem que ter a capacidade de comunicar para que consiga de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa, conseguindo a motivação, autoestima, autoconfiança necessárias para atingir os objetivos da equipa (Santos, 2003).

As substituições podem ser consideradas o meio mais operacional e objetivo da intervenção do Treinador, durante a competição, para modificar ou corrigir alguns aspetos do plano de jogo (Castelo, 2009). Desta forma a substituição não é só escolher o jogador que irá entrar no jogo, mas também é uma oportunidade de fornecer informação de qualidade.

Sem dúvida nenhuma que as técnicas de comunicação são uma das áreas que o Treinador da atualidade tem de dominar, pois irá facilitar a interação com os seus jogadores, tornando-a eficaz, tendo em vista os resultados pretendidos. Moreno e Campo (2004) defendem que o Treinador em competição deve emitir instrução preferencialmente tática, individual, de carácter fortemente positivo, centrada na própria equipa e na equipa adversária.

Segundo Cook (2001) é fundamental a capacidade de comunicar eficazmente para que a relação Treinador-atleta não seja confusa e conflituosa, promovendo um ótimo rendimento. O processo de integração de jovens nas formas de competição adultas deve ser progressivo, de maneira que sejam consideradas, simultaneamente, a capacidade de realização e a predisposição para a participação, numa perspetiva de formação a longo prazo, centrada no bem-estar do atleta e não tanto no resultado final obtido nas diferentes competições, promovendo assim um ambiente propício a: a) potencialização da motivação para a excelência, b) correr riscos para aprender e c) assumir mais facilmente a responsabilidade dos seus atos (Gomes, 2001).

No desporto de formação, o ato de observar e analisar, deve estar essencialmente preocupado com a intenção de formar integralmente os atletas, constituindo o jogo um meio e não um fim em si mesmo.

Área 1- Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

“Nos jogos desportivos coletivos devemos ter como objetivo formar jogadores inteligentes, pois só estes estão capacitados para tomar decisões corretas”

Greco, 1988

1.1 Conceção

Conceção representa os conceitos que orientam e norteiam a atividade do Treinador e influenciam a sua ação. Neste caso, a conceção foi dividida em contexto, modelo de jogo e modelo de treino do Clube, que por sua vez, apresentou subdivisões.

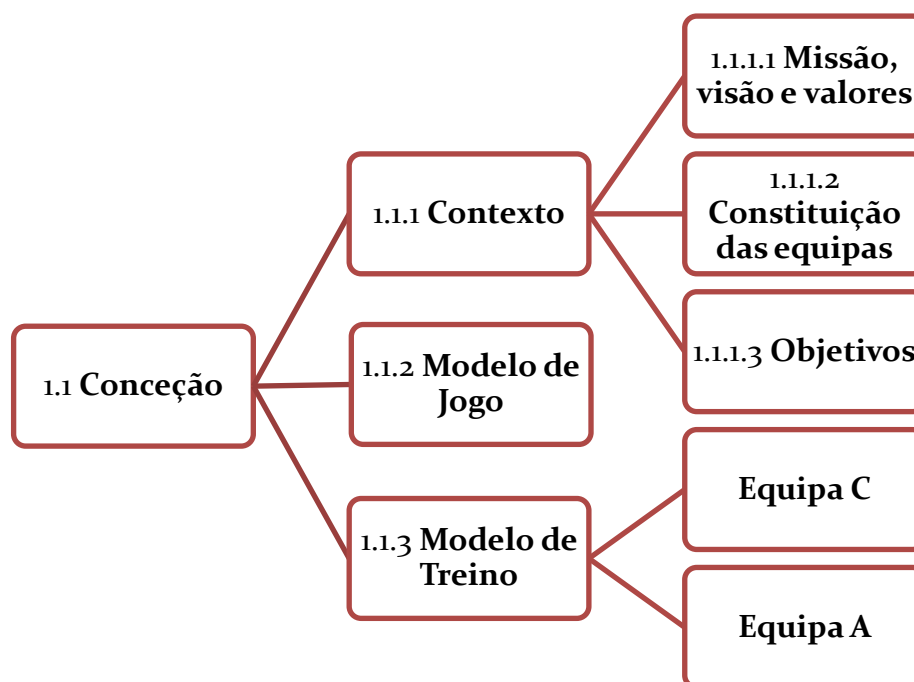


Figura 1- Organograma que ilustra a divisão da conceção nos seus constituintes.

1.1.1 Contexto

“Aquele que não se conhece a si mesmo nem ao inimigo será derrotado em todas as batalhas”

Sun Tzu

Antes de abordar as questões específicas da organização e gestão do processo de treino e competição, é importante definir os contextos em que estas se desenrolam. Em cada situação o Treinador deverá saber ler o contexto, entendê-lo e agir de acordo com essas

caraterísticas específicas do ambiente que o rodeia, sem abrir mão dos seus princípios e da sua identidade. Resumidamente, o contexto relaciona-se com o ambiente no qual vamos operar e com uma visão holística de todo o processo.

1.1.1.1 Missão, Visão e Valores

A missão do Clube afirma-se por uma conduta íntegra e socialmente solidária dos seus membros alicerçada numa formação humanista e desportiva marcada pela constante procura de excelência.

A missão deve ser orientada por uma visão para a organização de desporto. Essa visão passa por acreditar nos valores da prática desportiva como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais. Procurar a vitória sem nunca desrespeitar ou menosprezar o adversário, árbitros, público, dirigentes, clubes e Treinadores.

Os valores definem regras básicas que conduzem comportamentos e atitudes de todos dentro da organização. São o suporte ético da organização. Na S.U 1ºDezembro os valores pelos quais os intervenientes se regem são: superação individual e coletiva; trabalho em equipa; compromisso com tudo e todos; fair play; solidariedade; justiça; igualdade e inovação.

1.1.1.2 Constituição das Equipas

Equipa Técnica- Iniciados A



Treinador Principal

Licenciado em Ciências do Desporto
Mestre em Ensino da Ed. Física
Frequência do Curso de nível II de Treinador



Treinador Adjunto

Licenciado em Ciências do Desporto
Mestrando em Ensino da Ed. Física



Seccionista

Jogador do escalão de Juniores do Clube

Equipa Técnica- Iniciados B



Treinadora Principal

Nível I do curso de Treinador
Licenciada em Ciências do Desporto
Mestranda em Treino Desportivo



Treinador Adjunto

Nível I do curso de Treinador

Equipa Técnica- Iniciados C



Treinador Principal

Nível II do curso de Treinador
Coordenador Técnico do Clube



Treinadora Adjunta

Nível I do curso de Treinador
Licenciada em Ciências do Desporto
Mestranda em Treino Desportivo



Treinador Adjunto

Nível I do curso de Treinador

Figura 2- Constituições das equipas técnicas dos Iniciados A, B e C da S.U. 1ºDezembro, época 2015-2016.

Um outro aspeto relevante na organização de uma equipa de Futebol são os jogadores (Oliveira, 2003). É muito importante o Treinador ter um conhecimento dos seus atletas ao nível do entendimento e das noções que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um. Neste caso, a Equipa A englobou 33 jogadores e a Equipa C 29 jogadores.

O escalão de Iniciados abrange atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Nesta realidade é comum encontrar atletas com níveis muito diferentes de crescimento e maturação, quer na própria equipa, quer nos adversários com que se deparam. De acordo com os estudos de Malina et al. (2000) e Malina, Eisenmann, Cumming, Ribeiro & Aroso (2004), é neste escalão que se encontram diferenças nas percentagens de jogadores de Futebol atrasados e avançados maturacionalmente. De acordo com Malina et al. (2004) os jovens que apresentem um maior nível de maturação, possuem melhores níveis de força, potência e velocidade. Estas vantagens na maturação podem indicar que o efeito de idade relativa, encontrado nesta categoria etária, poderá dever-se a parâmetros físicos.

Assim, os jogadores pertencentes às Equipas A e C, foram agrupados e caracterizados de modo a possibilitar a investigação sobre a existência ou não da influência do efeito de idade relativa. A amostra total englobou 62 jogadores.

A idade relativa refere-se às diferenças na idade cronológica, entre jovens que foram agrupados na mesma categoria etária (Barnsley, Thompson & Legault, 1992). O nascimento dos jogadores foi enquadrado por Trimestres: entre Janeiro e Março para o 1º Trimestre; entre Abril e Junho para o 2º Trimestre; entre Julho e Setembro para o 3º Trimestre e entre Outubro e Dezembro para o 4º Trimestre.

Tabela 1- *Distribuição das datas de nascimento por Trimestre em função da equipa.*

| | 1º Trimestre | | 2º Trimestre | | 3º Trimestre | | 4º Trimestre | |
|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| Equipa A | 8 | 24.2% | 11 | 33.3% | 8 | 24.2% | 6 | 18.2% |
| Equipa C | 7 | 24.1% | 10 | 34.5% | 7 | 24.1% | 5 | 17.2% |
| Total | 15 | 24.2% | 21 | 33.9% | 15 | 24.2% | 11 | 17.7% |

58.1 %

41.9 %

Pela observação da tabela é possível averiguar que a distribuição de nascimentos é similar na Equipa A e Equipa C, existindo uma influência do efeito de idade relativa. Ambas as equipas apresentam a maior percentagem (33.9%) de jogadores nascidos no 2º Trimestre do ano e a menor percentagem de nascimentos acontece no último Trimestre, cerca de 17.7%. Verifica-se, também, que 58.1% dos jogadores da amostra apresentam datas de nascimento nos dois primeiros Trimestres do ano, revelando uma

concentração dos valores da distribuição mais próximos do início do ano, apresentando uma diferença, de aproximadamente 16% em relação aos últimos Trimestres.

Em relação à formação dos jovens jogadores, numa fase inicial todos deverão passar por todas as posições e só mais tarde é que se deverá partir para a especialização funcional (Correia, 2009). O jogo é caótico, é imprevisível. Independentemente do espaço e posição que ocupam mais vezes no decorrer da competição, exige-se que todos os jogadores conheçam o funcionamento global do sistema, para que possam integrar todos os momentos, sem comprometer a estabilidade e relação harmoniosa da estrutura. Se o propósito é ensinar que o “todo” é realmente mais do que a “soma das partes”, detém-se a obrigação de lecionar o jogo, e não a posição em campo. O jogador tem de perceber o que faz e porque é que o faz.

No entanto, segundo Correia (2009), os conceitos de universalidade de funções e de especialização funcional não são percecionados pelos Treinadores como antagónicos, mas sim como realidades complementares. A especialização funcional tem como objetivo principal rentabilizar ao máximo as potencialidades de cada jogador e dividir responsabilidades, relativas a cada jogador, em função das suas características.

Quer na Equipa A, quer na Equipa C os atletas apresentam capacidades e possibilidades de ocupar pelo menos, duas ou mais funções em campo (excetuando os guarda-redes). Contudo, de forma a estudar a influência do efeito de idade relativa na posição em campo, a amostra total, foi repartida com base no maior volume de tempo passado naquela função: Guarda-redes (n=5); Defesa (n=21); Médios (n=16); Avançados (n=20). Obteve-se o seguinte panorama:

Tabela 2- Distribuição das datas de nascimento por Trimestre, com base na função em campo.

| | 1º Trimestre | | 2º Trimestre | | 3º Trimestre | | 4º Trimestre | |
|----------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| G. Redes | 1 | 20% | 1 | 20% | 2 | 40% | 1 | 20% |
| | | | 40% | | | | 60% | |
| Defesas | 3 | 14.3% | 7 | 33.3% | 5 | 23.8% | 6 | 28.6% |
| | | | 47.6% | | | | 52.4% | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---|-------|---|-----|---|-------|
| Médios | 5 | 31.3% | 5 | 31.3% | 4 | 25% | 2 | 12.5% |
| 63% | | | | 38% | | | | |
| Avançados | 6 | 30% | 8 | 40% | 4 | 20% | 2 | 10% |
| 70% | | | | 30% | | | | |

Pela observação da tabela, podemos verificar que são encontradas diferenças significativas ao nível da distribuição das datas de nascimento por Trimestre para as posições de médio e avançado. Estes resultados corroboram com os resultados descobertos por Folgado, Caixinha, Sampaio & Maças (2006) que encontraram diferenças significativas para a função de médio. Estes dados podem significar uma seleção de jogadores para estas posições, com base em parâmetros físicos. No entanto, dados do estudo de Malina et al. (2004), mostram que os jogadores da posição de médio, nos escalões de formação, são os que apresentam estatura mais baixa, e Frank, Williams, Reilly & Nevill (1999), apontam que os jogadores que ocupam essa função apresentam valores de massa corporal também menos expressivos.

Verifica-se que são necessários efetuar mais estudos que analisem as distribuições das datas de nascimento, por Trimestre, em função da posição em campo, pelo fato, de os documentos existentes apresentarem resultados discrepantes uns dos outros.

Durante a época desportiva e após esta análise e caracterização, as Equipas A e C sofreram algumas alterações. Na Equipa A, no mês de Fevereiro um jogador ausentou-se, apresentando assim 32 futebolistas no total. Também em Fevereiro, a Equipa de Iniciados C observou três jogadores do escalão de Infantis (nascidos em 2003), com o objetivo de ingressarem o plantel.

Interessante verificar, se os jogadores Infantis escolhidos apresentavam datas de nascimento nos primeiros Trimestres do ano e por isso possuíam níveis de maturação mais elevados.

Tabela 3- Caracterização dos praticantes Infantis observados, por Trimestre de nascimento e função em campo.

| Nome | Função em Campo | Trimestre de Nascimento |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| Miguel Silva | Guarda-Redes | 4º Trimestre |
| Pirão | Médio | 2º Trimestre |
| Guga Ricci | Avançado | 1º Trimestre |

Pelo exame da tabela é possível apurar que dois dos jogadores nasceram nos primeiros Trimestres do ano. Os dados confirmam também, a influência do efeito da idade relativa nas posições de médio e avançado, já aferidas anteriormente.

A idade relativa possibilita a que durante a adolescência possam existir até três anos de diferença no desenvolvimento entre as crianças nascidas no espaço de um ano (Ankerson, 2015). Como os jogadores são divididos de acordo com a faixa etária e jogam juntamente com atletas que nasceram no mesmo ano, é provável encontrar diferenças cognitivas, físicas e emocionais proeminentes, entre os atletas mais novos e os mais velhos.

Uma maior importância deve ser dada ao efeito da idade relativa pelos Treinadores. Um foco total, na performance atual e imediata, pode conduzir a talento negligenciado. Isto acontece quando os Treinadores estão sob pressão ou querem resultados instantâneos. Apenas contemplarão a performance/desempenho do atleta no momento e não procurarão explicações para esta. Para detetar potencial, devemos ser capazes de olhar “mais além” e identificar as qualidades complexas e multifacetadas que levam alguém a aprender e a continuar aprendendo (Ankerson, 2015). No recrutamento, as pessoas assumem que estão a descobrir talento quando, de fato, o que estão a descobrir é superioridade física devido a um desenvolvimento antecipado. O que se vê, não é sempre o que se recebe! Seguindo esta premissa, foi revelador perceber que os dois jogadores Infantis nascidos nos primeiros Trimestres do ano, não se conseguiram afirmar nos Iniciados, voltando a ingressar o plantel de Infantis. Apenas Miguel Silva foi promovido ao escalão de Iniciados, ficando a Equipa C com um plantel de 30 jogadores. Nunca é demais frisar: o que se vê, não é sempre o que se recebe!

1.1.1.3 Objetivos

A ação do Treinador está dependente dos objetivos gerais e específicos, delineados para cada equipa. Estes objetivos foram assentes no início da época desportiva.

Os objetivos competitivos para o escalão de Iniciados A passaram pela subida à Divisão de Honra da AFL, cedida a época transata. Esta equipa assumiu-se como uma das favoritas à subida de divisão.

Os objetivos para o escalão de Iniciados B passaram essencialmente por, conceder aos jogadores mais novos, a possibilidade de poderem competir em quadros mais competitivos que os seus. Outro dos objetivos foi fornecer aos jogadores mais velhos,

que não foram convocados para a Equipa A, oportunidades de competição que os ajudassem a sustentar o seu crescimento e lhes permitissem evoluir enquanto jogadores de Futebol e pessoas.

O objetivo competitivo para a Equipa de Iniciados C passou pela conquista do 1º ou 2º lugar no seu grupo, dando assim a possibilidade de poder vir a discutir a fase de apuramento de campeão. Este objetivo foi consumado, passando-se para o seguinte objetivo de obter a melhor classificação possível na 2ª fase. Em termos individuais pretendeu-se preparar os atletas que integraram esta equipa, na área pedagógica, física e técnico-tática, para que na época seguinte pudessem estar preparados para um campeonato muito mais competitivo e exigente, que seria a divisão de Honra da AFL.

1.1.2 Modelo de Jogo

“A força do lobo está na alcateia e a força da alcateia está no lobo”
Rudyard Kipling

Adicionada à importância do contexto, a ideia de jogo é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol e relaciona-se com as conceções e experiências do Treinador (Faria, 1999). A organização de jogo define-se então por um conjunto de princípios e padrões de comportamentos que orientam a ação de todos os intervenientes, permitindo a regulação do processo de planeamento, condução e avaliação do treino e da competição, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003), que deverão estar de acordo com o contexto.

O modelo de jogo encontra-se definido no manual técnico do Clube. O sistema de jogo utilizado na S.U. 1º Dezembro é o 1-4-3-3. Este sistema define o posicionamento base da equipa.



Figura 3- Sistema de jogo adotado pelas Equipas de Futebol 11 da S.U. 1ºDezembro, época 2015-2016.

A forma como os jogadores desenvolvem a sua ação dentro da organização da equipa, será definida através do sistema de jogo e do conjunto de tarefas e missões táticas específicas nos quatro momentos do jogo: Organização Ofensiva (1), Transição Defensiva (2), Organização Defensiva (3) e Transição Ofensiva (4).

(1) Organização Ofensiva: Os jogadores devem garantir a posse de bola, procurar vantagem numérica no ataque, manter sempre a sua linha de passe disponível, acelerar o jogo lendo sempre todas as variáveis e criar situações de vantagem/finalização para a sua equipa.

-Guarda-Redes: Mantendo-se sempre ativo, coloca-se fora da grande área. Mantém a sua linha de passe disponível para poder ser mais uma solução para o ataque.

-Laterais: Devem manter a sua linha de passe disponível, dentro do seu corredor de ação e manter superioridade numérica no corredor central quando o Lateral do lado oposto dá profundidade no seu corredor. Têm como grande missão ser a principal saída para o ataque, criando a maior profundidade possível no seu corredor.

-Centrais: Devem dar cobertura ofensiva a todo o jogo, libertando-se da pressão do avançado contrário, quando um dos Centrais está em posse de bola o outro recua um pouco mais para poder cumprir a cobertura ofensiva ao colega. Devem ter como referência as linhas laterais da grande área formando um triângulo com o GR e o Médio de Cobertura.

-Médio Cobertura: Formando um triângulo com os 2 Centrais e com os 2 Médios Ofensivos, tem como grande responsabilidade dar apoios frontais (longe do portador da bola) e dar sempre superioridade no corredor central (equilibrar sempre o seu ataque/não permitir contra-ataques, tanto aos Médios como aos Laterais). Tem como grande missão manter a sua linha de passe livre para manter a posse de bola, mudanças de corredor e sector, controlando os ritmos do jogo.

-Médios Ofensivos: Mantendo um triângulo com os 2 Médios devem, dividir o corredor central em dois com o seu colega a fim de dar o máximo de largura ao seu ataque e dar o máximo de profundidade no triângulo. O Médio do lado da bola tem como movimento privilegiado, a entrada entre linhas defensivas na direção da baliza (desmarcação de rutura). Têm um papel muito importante no que respeita à manutenção da posse de bola e criação de espaços para a mesma. Deve preencher a marca de penalidade em situações de finalização após cruzamento (apenas o Médio do lado da bola realiza este movimento).

-Extremos: Têm um papel muito importante no que respeita à profundidade e largura da organização ofensiva do ataque. Deve ocupar um posicionamento para que fique: no limite do fora de jogo e na fronteira que ficou definida de corredor central e lateral. Este posicionamento permite aos Médios terem mais espaço e tempo para realizarem as suas tarefas. Têm como principais movimentações 2 diagonais: uma para receber a bola e outra para finalizar ao segundo poste. Sempre que não têm situações de 1x0 ou 1x1, devem manter a posse de bola.

-Ponta de Lança: É a grande referência do ataque, deve permanecer junto ao último defesa do corredor central. Tem como principais movimentos: os apoios frontais aos Médios para aproveitarem os espaços entre linhas; e as diagonais para os corredores laterais dando sempre a linha de passe mais profunda em qualquer dos corredores. É responsável por finalizar após cruzamento ao primeiro poste e estar sempre apto para possíveis recargas nas falhas dos guarda-redes.

(2) Transição defensiva: Os jogadores devem impedir a progressão da equipa adversária (contenção ao portador da bola), ter uma forte comunicação entre todos os atletas de forma a conseguir ajustar rapidamente a sua equipa, impedir vantagem numérica dos adversários no corredor central e impedir situações de vantagem/finalização da equipa adversária. Toda a equipa deve procurar rapidamente pressionar o portador da bola e compactar os setores. Nesta fase é importante a equipa estar equilibrada em termos defensivos.

-Guarda-Redes: Deve rapidamente acompanhar a transição com deslocamentos, de forma a estar enquadrado com a bola e a baliza e a não permitir muito espaço entre a sua linha e a linha da defesa.

-Laterais: Acertam marcação à distância com os jogadores mais ofensivos do seu corredor, dando sempre superioridade no corredor central e aproximando-se do adversário direto quando a bola entra no seu corredor.

-Centrais: Tendo cada um a sua zona de ação, deve haver forte comunicação para rapidamente acertarem marcação com o jogador mais avançado, manter o sector da defesa próximo do sector intermediário, e quem não assume a marcação fica responsável por dar cobertura defensiva aos 3 Defesas que ficam à sua frente.

-Médio Cobertura: Rapidamente acertando a marcação à distância, vai impedir um contra-ataque/ataque rápido e dar vantagem ou igualdade numérica. O grande objetivo é realizar uma ótima contenção para todas as outras unidades da equipa terem tempo de se

organizarem. Para isso este elemento deve permanecer dentro do corredor central sempre do lado da bola.

-Médios Ofensivos: Caso tenha feito uma desmarcação de rutura deve recuperar o mais rápido possível a sua posição atrás da linha da bola, para depois acertar a marcação com o médio mais defensivo adversário. Caso tenha estado numa posição onde estava a equilibrar o seu ataque, deve rapidamente dar vantagem numérica na zona onde surge o contra-ataque, deve dar cobertura defensiva ao Médio de Cobertura e acertar à distância com o segundo médio mais ofensivo adversário.

-Extremos: Deve acertar marcação com o jogador mais recuado do seu corredor, caso o contra-ataque seja no corredor contrário, este deve acertar marcação à distância com o seu adversário direto e sobrecarregar o corredor central.

-Ponta de Lança: Deve impedir qualquer tipo de passe de qualquer um dos centrais, e/ou persegui-lo. Pode e deve dar uma ajuda na pressão ao médio de cobertura adversário.

(3) Organização Defensiva: Ao recompor a sua estrutura defensiva o objetivo da equipa é fazer o campo pequeno, procurando que o adversário faça o jogo pelos corredores laterais e não pelo corredor central. A equipa defende à zona, fazendo coberturas sucessivas e encurtando as linhas.

-Ponta de Lança: Deve colocar-se entre os centrais contrários de forma a impedir ou causar dificuldades em trocaram a bola, pressionando-os impedindo que coloquem a bola na sua linha avançada (sempre que um defesa faça progressão, este deve sair em perseguição até ao meio campo defensivo).

-Extremos: Devem acertar marcação com o jogador mais recuado do seu corredor, caso não haja jogador no corredor ou a bola esteja no corredor contrário este deve colocar-se dentro do corredor central, dando cobertura aos Médios. Sempre que a bola se encontrar dentro do corredor contrário ou central, deve colocar-se dentro do corredor central marcando o seu adversário direto à distância. Enquanto o lateral do seu corredor estiver em posse de bola, este é da sua responsabilidade.

-Médio Cobertura: Deve acertar a marcação com o médio mais avançado ou segundo ponta de lança da equipa contrária, sempre atrás da linha da bola. Deve-se preocupar em dar as coberturas aos Dois Médios Ofensivos.

-Médios Ofensivos: Devem acertar marcação com os médios contrários sempre atrás da linha da bola. Quando a bola se encontra longe do seu adversário direto, acertar

marcação à distância e ajuda a ganhar vantagem numérica no corredor central, colocando-se perto do médio de cobertura.

-Defesas Centrais: Devem comunicar de forma a conseguirem assegurar a marcação do jogador mais avançado do corredor central e o que sobra da cobertura à restante linha defensiva. Devem manter sempre a superioridade no corredor central. Estes jogadores têm a missão de compactar todos os sectores, de forma a encurtarem o espaço de progressão aos adversários. A marcação ao jogador mais avançado do corredor central deve ser mantida até a equipa ganhar a posse de bola.

-Defesas Laterais: Devem marcar o jogador mais avançado do seu corredor. Na marcação deve colocar-se entre o jogador e a baliza. Sempre que a bola estiver no corredor contrário deve juntar-se aos Centrais, ou pelo menos a meio do corredor central. Sempre que a bola se aproximar ao seu corredor e do seu adversário direto deve aproximar-se do mesmo, obrigando sempre o adversário a progredir no sentido da linha lateral.

-Guarda-Redes: Deve deslocar-se de modo a estar sempre entre a bola e a baliza. Deve colocar-se longe da linha de baliza, sempre que a bola estiver no sector do ataque deve estar a frente da linha de grande área. Conforme a bola vai avançando para a sua baliza deve ir recuando lendo o jogo e colocando-se sempre entre a bola e a baliza. Sempre que possível agarrar a bola, caso seja uma bola difícil deve socá-la para um dos corredores laterais. Deve transparecer sempre tranquilidade, confiança e segurança a todos os colegas e comunicar sempre de forma decidida.

(4) Transição Ofensiva: Explorar o espaço em profundidade, procurando retirar a bola da zona de pressão e variando rapidamente o corredor de jogo.

-Guarda-Redes: Com a bola segura deve ler o jogo e analisar qual a melhor saída para o ataque. Em vantagem numérica deve explorar o contra-ataque; se vê uma zona com igualdade numérica deve provocar o ataque rápido. Caso a equipa adversária esteja completamente organizada deve aproveitar uma linha de passe de um dos Centrais ou Laterais caso estes não estejam de costas para o jogo ou pressionados por um adversário.

-Laterais: Devem rapidamente dar uma linha de passe junto a linha lateral correspondente ao seu corredor.

-Centrais: Devem rapidamente oferecer uma linha de passe fora da grande área, tendo todo o jogo no seu campo de visão, e assim iniciar uma saída para o ataque pelos corredores laterais ou corredor central.

-Médio Cobertura: Deve criar um triângulo profundo com os Centrais saindo desse ponto para dar apoios frontais e/ou equilibrar o seu ataque dando cobertura ofensivas ao portador da bola.

-Médios Ofensivo: Deve criar um triângulo com o Médio de Cobertura e o 2º Médio Ofensivo o mais largo e profundo possível. Deve através das suas movimentações de base, criar linhas de passe de forma a romper a organização defensiva contrária.

-Extremos: Devem rapidamente colocar-se na sua posição base (no limite da defesa e na fronteira entre corredores).

-Ponta de lança: Oportunamente deve dar o máximo de profundidade no seu corredor (colocando-se junto ao último defesa do corredor central). Realizando a partir daí os seus movimentos e combinações com os Extremos e Médios.

A modelação advém da necessidade de tornar a complexidade das interações entre os elementos do sistema, legível. No Futebol, há necessidade de se criar um modelo que guie as interações dos jogadores com o meio específico onde atuam.

Apesar de o manual técnico definir pormenorizadamente os comportamentos particulares de cada jogador, consoante a função que ocupa (micro princípios), peca por não estabelecer os princípios gerais que o modelo de jogo deve obedecer, não descrevendo e separando especificamente os macro e meso princípios, para cada momento do jogo. Estes macros princípios são os grandes alicerces de uma forma de jogar, os grandes referenciais coletivos, que com o tempo revelarão uma dinâmica própria, que é a manifestação de uma determinada organização. A primeira preocupação do Treinador e da restante equipa técnica deve estar relacionada, com a familiarização por parte dos jogadores com o plano macro do modelo de jogo. Por isso defendo que os macro e meso princípios deveriam constar, de uma forma mais detalhada e destacada, no manual técnico que é passado aos Treinadores do Clube.

Concordo com o fato de existir uma uniformização no modelo e ideias de jogo, nas três Equipas de Iniciados, porque ao criar um referencial coletivo contendo aspetos gerais e particulares, as ações dos jogadores serão apropriadas às variadas situações de jogo com decidida intencionalidade e não se modificarão consoante a equipa onde foram colocados ao fim-de-semana. Este processo de sistematização das ideias de jogo,

pretendia criar uma forma de jogar específica dos Iniciados, mas ao mesmo tempo, deixar espaço para cada Treinador incutir o seu cunho pessoal e singularidade que identifica a sua equipa. Esta circunstância vai ao encontro do carácter flexível do modelo de jogo, na medida que se encontra em permanente construção e aberto a acrescentos individuais e coletivos. O objetivo deve ser desenvolver a atividade de jogadores e equipa, de tal modo, que seja possível estabelecer processos comuns para todos, orientando-os no que deve ser feito, mas por outro lado estimular a iniciativa criadora e inovadora de cada um.

A “abertura” do modelo de jogo permite incorporar a análise e avaliação feita aos futebolistas. Este leque de conhecimento relativo aos seus jogadores, é importante para o Treinador, não para alterar as suas ideias de jogo e da equipa, mas sim para proceder a algumas adaptações. Sempre com o objetivo, de tirar o maior rendimento possível dos jogadores e da interação que pode existir entre eles, ou seja, construir uma equipa superior.

A criação de um modelo de jogo não é fácil, mas só assim se chega a uma organização que articulará a intencionalidade do jogador ao pretendido pelo Treinador (Silva, 2008).

1.1.3 Modelo de Treino

“O treino fundamenta-se e desenvolve-se a partir do elemento primário de todo o processo- o Jogo.”
Queiroz, 1986

A S.U 1º Dezembro descreve o seu modelo de treino no manual técnico que é entregue aos Treinadores que compõem a estrutura do Futebol de formação.

O manual começa por definir o que é o planeamento e a sua importância. Planeamento é o processo que analisa, define, antecipa e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes e/ou das equipas. O planeamento anual consiste num guia de ação de organização da época, treino e/ou exercício, perspetivando ideias, com vista a potenciar as particularidades e qualidades dos praticantes e/ou equipa.

O planeamento deve ser formulado atendendo aos objetivos a que se propõem atingir e funcionalidade dos mesmos (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015).

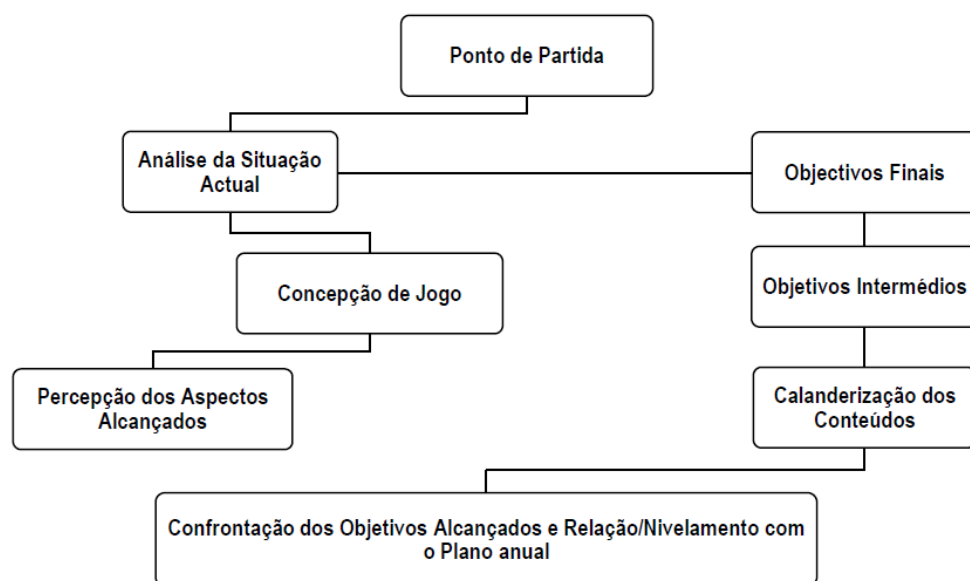


Figura 4- Preocupações do Planeamento Anual segundo S.U 1ºDezembro by Sevenfoot (2015).

A periodização em termos de conteúdos tem por base a utilização de mesociclos, podendo também ser denominados, como unidades temáticas, isto porque, embora haja uma correlação entre todos os conteúdos, estes devem ter um encadeamento e ser introduzidos e desenvolvidos sucessivamente e progressivamente. (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015).

Para o praticante e/ou equipa atingir os objetivos propostos pelo Treinador, este deve organizar o treino em sessões de treino similares, que devem ser repetidas dentro do mesmo microciclo (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015).

De acordo com o manual técnico, o planeamento e operacionalização dos treinos devem cumprir com os seguintes princípios:

- **Disciplina:** Os Treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos.
- **Propensão:** Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do modelo de jogo delineados para cada momento do jogo.
- **Densidade:** O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras.

- **Desafio:** Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.
- **Intervenção:** Todo o feedback do Treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso, o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

O exercício de treino é o meio prioritário e operacional de ensino do Futebol, potenciando e maximizando as adaptações físicas, técnicas táticas, psicológicas e sociais fundamentais para um correto desenvolvimento desportivo (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015). Neste sentido, toda a didática do jogo na S.U 1ºDezembro, baseia-se na correta definição dos exercícios de treino a aplicar pois são estes o meio pedagógico fundamental. Desta forma, é através de jogos e formas jogadas que se baseia todo o ensino do Futebol (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015).

Em relação à sessão de treino, é recomendada a realização de exercícios de forma contínua ou com pausas muito curtas, existindo uma variação de intensidade ao longo do treino, de forma a permitir, períodos de recuperação ativa. É sugerido aos Treinadores que a prática seja variada, mesmo que se opte por manter a mesma situação de exercício. As principais indicações para a sessão de treino são: aproveitar no limite os minutos de prática, tornar o tempo total da sessão em tempo útil e tornar o tempo disponível em cada exercício em tempo potencial de aprendizagem (S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015).

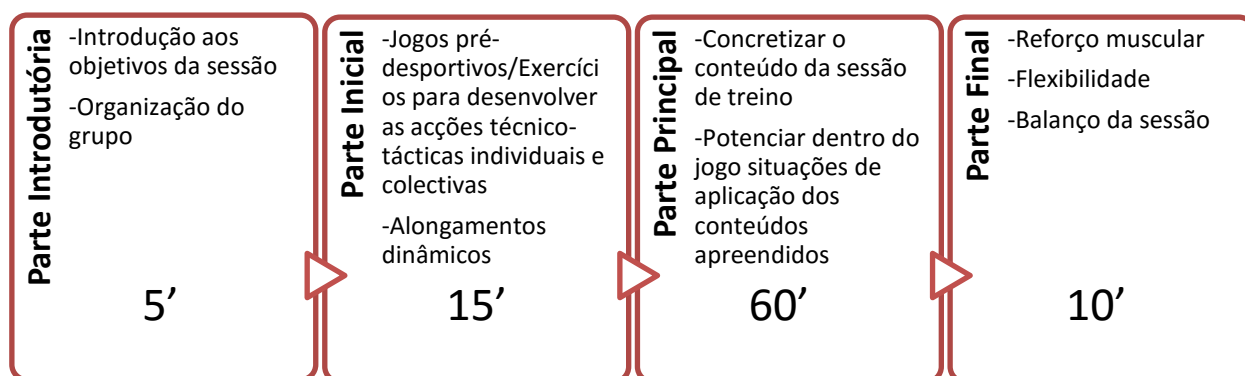


Figura 5-Estrutura da Sessão de Treino para o Futebol 11 da S.U 1ºDezembro by Sevenfoot, 2015.

A modelação é um processo através do qual, se procura correlacionar o exercício de treino, com as exigências específicas da competição. Segundo este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, ou o modelo de jogo que se procura implementar na equipa, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos (Castelo, 2006).

A objetivação do modelo de jogo e a modelação da organização de jogo da equipa faz-se no processo de treino. A implementação de um modelo de jogo comum a todos os escalões de formação do Clube S.U 1ºDezembro implica que todos se direcionem no mesmo sentido e que os jogadores se confrontem com uma determinada lógica. O Treinador apresenta um papel fundamental em todo este processo, já que é responsável por conceptualizar os meios de treino que melhor se identifiquem com o modelo de jogo preconizado (Castelo, 2009) e por intervir no treino no sentido de direcionar e evidenciar os comportamentos desejados.

Embora compreenda que cada escalão tenha as suas características e particularidades, bem como as ideias de jogo de cada Treinador, é importante que exista um “fio condutor” comum que oriente o treino, representativo da ideologia do Clube e subjugado ao modelo de jogo a implementar. Deste modo, concordo com a intenção atual da S.U. 1ºDezembro de estabelecer uma forma própria de atuação dos Treinadores do Clube, fomentando valores que devem ser partilhados por todos os membros da organização desportiva. Com a promoção da cultura específica da organização e da cultura de trabalho, pretende-se distinguir o Clube dos restantes.

No entanto, considero que existem lacunas no processo de formação dos jovens jogadores. Por vezes, o treino e a competição, nas etapas iniciais do processo de formação desportiva, continuam a ser orientados à imagem do treino do atleta adulto, ou seja, perpetuado segundo a lógica do rendimento e da obtenção de resultados. O treino para o escalão de Benjamins não pode ser igual ao dos Juniores, tem de existir um processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes idades e fases de desenvolvimento do jogador. “Queimar” etapas de formação, antecipando conteúdos, pode condenar a evolução do atleta sendo que um ambiente orientado unicamente para a vitória é prejudicial.

A ideia do “não arriscar” acaba por castrar os jogadores e limitar a criatividade dos mesmos. As crianças não têm medo de errar mas, infelizmente, esta ideia é-lhes inculcada, limitando-lhes as possibilidades de inovação. Tal acontece, por estar inculcado

na sociedade, sobretudo nos pais e dirigentes, que “o bom treinador” de jovens é aquele que vence. Isto acaba por fazer com que a maioria limite as ações das crianças, tentando minimizar ao máximo o erro (Ferreira, 2014).

O erro é cada vez mais reconhecido como uma parte essencial do desenvolvimento pessoal e profissional, simplesmente porque permite a aprendizagem. Perdendo-se o Futebol de rua, onde os miúdos aprendiam sozinhos a errar e a corrigir, torna-se cada vez mais imprescindível a qualidade do trabalho de base na formação da S.U 1ºDezembro. Os Treinadores têm a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo aliar-se a um processo que contribua para a formação global das crianças, através de atividades físicas e desportivas, favoráveis ao seu desenvolvimento e crescimento.

Concluindo, para que a formação de jogadores na S.U 1ºDezembro, tenha uma coerência lógica, torna-se importante que todo esse processo seja balizado por objetivos bem definidos que sirvam de arquétipo para todas as equipas e Treinadores do Clube.

As mudanças rápidas e inesperadas de informação proveniente dos adversários, bola, companheiros e espaço constituem um problema fundamental na metodologia do treino de Futebol. Como é que os jogadores aprendem a gerir essa incerteza do ambiente?

Estudos têm mostrado que o desempenho no Futebol, não depende apenas da execução de várias capacidades motoras, mas também de várias habilidades preceptivas-cognitivas (Williams & Ward, 2007) que interagem de forma contínua e dinâmica. É essencial que esta interação seja replicada no ambiente de treino, proporcionando aos jogadores a possibilidade de desenvolverem as habilidades preceptivas-cognitivas e motoras necessárias para a competição. Essas interações são difíceis de replicar se usarmos tarefas fechadas de execução repetida, com apenas uma solução pré-programada.

A Sociedade União 1ºDezembro insere-se numa lógica mais atual da conceção do treino de Futebol, utilizando-se com frequência os jogos reduzidos e condicionados (JRC). Os JRC são jogados em áreas reduzidas, usualmente com regras modificadas e com um menor número de jogadores (Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J., 2011). Estes JRC replicam o movimento, exigências, intensidade e requisitos técnicos da competição (Little T, 2009).

Pactuo que o design dos exercícios de treino deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo e subjacente a um contexto que o suporta. Os exercícios escolhidos devem potenciar ao máximo os comportamentos desejados, reduzindo a complexidade, sem deixar de ter em conta as variáveis especificadoras (princípios de jogo) no que toca ao acoplamento de informação e ação que permite a interpretação do modelo de jogo.

As ações específicas do Futebol, só têm um sentido, uma finalidade e um significado, quando executados em ambientes contextualizados de jogo (Castelo, 2006). O Treinador não deve abusar de práticas descontextualizadas, desconexas das situações reais da competição e descarregadas de sentido. Treinar em especificidade e ter na repetição sistemática o suporte da aquisição dos princípios de jogo permite promover o aparecimento, no seio da equipa, de intenções coletivas. Desta forma, considero a utilização de mesociclos, por parte da S.U 1º Dezembro vantajosa. A repetição permite menor tempo de instrução e de organização e ganho de tempo útil da sessão, que representam vantagens e benefícios para os jogadores e para a ação do Treinador.

No Futebol, as oportunidades de ação aparecem e desaparecem ao longo da prática, dependendo dos movimentos dos jogadores ou das alterações no contexto de jogo. Assim, é necessário que os exercícios apresentem múltiplas oportunidades de ação para enfatizar a atividade exploratória dos jogadores. Duas dúvidas particularmente importantes, surgem quando refletimos o como criar e como operacionalizar um exercício de treino que responda de uma maneira adequada, às exigências de uma determinada situação. O desafio, para os Treinadores, passa por “descobrir” qual a melhor forma de recriar as condições de jogo, enquanto, ao mesmo tempo, assegurar que as exigências físicas são apropriadas à idade e às habilidades dos atletas.

A dependência contextual das ações, a incerteza do contexto, as diferenças únicas dos participantes, o número elevado de oportunidades de ação e as variadas fontes de informação encontram-se sempre presentes na prática do Futebol. Logo, o treino deve contemplar todos estes aspetos que fazem do Futebol uma modalidade única.

Equipa C (planeamento e organização)

Previamente ao início da época 2015-2016, o planeamento anual foi redigido pelo Treinador Principal e posteriormente apresentado à Treinadora Adjunta. Esse planeamento encontra-se em anexo.

Os treinos da Equipa C iniciaram-se no dia 4 de Setembro e realizavam-se às segundas, quartas e sextas-feiras tendo a duração de 90 minutos.

O primeiro passo da intervenção dos Treinadores com a equipa, foi a execução da avaliação inicial. Este processo tratou-se de uma avaliação diagnóstica e prognóstica que permitiu identificar o nível inicial da equipa, o nível de cada atleta em particular e a apreciação de atletas em treinos de captação. Desta forma, foi possível detetar aspetos fortes, frágeis e recolher informações sobre que conteúdos priorizar no processo de treino. De seguida, são apresentados os problemas e erros detetados com base na avaliação inicial, bem como as dificuldades à atuação dos Treinadores.

Tabela 4-Avaliação Inicial à Equipa de Iniciados C, época 2015-2016.

| <i>Desvantagens</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Elevado nº de jogadores (30); - Elevado nº de jogadores transferidos de outros clubes (10); - Campo de 50x64m disponível para treinar; -Jogadores mal repartidos pelas posições em campo; - Ausência de um médio defensivo; | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| <i>Vantagens</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Transição da equipa para os novos Treinadores foi feita com antecedência; - Extremos e médios com qualidade ofensiva; | | |
| <i>Erros</i> | Processo Ofensivo | Processo Defensivo | Transições |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Pouca profundidade do jogo; - Pouca mobilidade; - Dificuldades na reposição de bola, do pontapé de baliza; - Pouca objetividade; | <ul style="list-style-type: none"> - Incorreta colocação dos apoios na contenção; - Colocação errada da cobertura e equilíbrio defensivos; - Incorreto posicionamento da linha defensiva; - Setores muito afastados uns dos outros; | <ul style="list-style-type: none"> - Reação lenta à perda de bola; - Pouca pressão sobre o adversário; - Transições defesa-ataque efetuadas em ritmo lento; |
| <i>Problemas Principais</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Pouca intensidade nos treinos e na competição; - Pouca agressividade defensiva; - Fraca circulação e manutenção de posse de bola. | | |

Face à avaliação inicial, foi detetado que a equipa apresentava lacunas nos aspetos mais básicos do jogo, estando a um nível inferior ao esperado. Desta forma, foi necessário reformular o planeamento anual, criando sequências metodológicas para combater as limitações e os problemas encontrados, melhorando também a competência técnica e tática dos jogadores. Os exercícios efetuados versaram, primeiramente, a aprendizagem e consolidação dos princípios de jogo e em seguida os comportamentos inerentes ao modelo de jogo idealizado. Nos primeiros meses (Setembro, Outubro, Novembro), da época, foi ainda dada uma especial importância aos aspetos relacionados com a reação rápida à perda de bola, à pressão sobre o seu portador e à intensidade e atitude nos treinos e jogos.

Nesta equipa trabalhou-se em função de uma semana-tipo, sempre com o objetivo de facilitar a aquisição dos comportamentos inerentes a uma determinada forma de jogar, tendo em consideração que o período entre a realização de duas competições sucessivas foi de uma semana. Seguidamente é apresentada uma semana-tipo, da Equipa de Iniciados C.

| Semana-tipo: Iniciados C | | | | | | |
|---|----------|---|----------|--|--------------------|---------|
| 2ºFeira | 3º Feira | 4º Feira | 5º Feira | 6ºFeira | Sábado | Domingo |
| Treino de aquisição ou repetição de conteúdos | Folga | Treino com maior carga física | Folga | Treino com mais tempo em situação de jogo | Jogo do Campeonato | Folga* |
| -Exercícios de Flexibilidade | | Treino de aquisição ou repetição de conteúdos | | -Exercício de velocidade de reação, deslocamento ou execução | | |
| | | -Exercícios de Força | | -Exercício de coordenação/Técnica de corrida | | |
| | | -Exercícios de Flexibilidade | | - Exercícios de Flexibilidade | | |

*Folga apenas para os jogadores que não foram convocados para a Equipa B

Figura 6- Semana-tipo da Equipa de Iniciados C, época 2015-2016.

Importante salientar que, se o jovem realizava os jogos para o Campeonato da Equipa C e B, na segunda-feira não comparecia ao treino de modo a recuperar fisicamente.

Equipa A (planeamento e organização)

Os treinos da Equipa A iniciaram-se no dia 2 de Setembro e realizavam-se às terças, quartas e sextas-feiras com a duração de 90 minutos.

Tal como o ocorrido na Equipa C, também a equipa técnica do escalão de Iniciados A realizou uma avaliação inicial. Esta avaliação inicial depreendeu-se em questões como: objetivos para a equipa, características dos jogadores e da equipa enquanto todo, tipo de competição, nível da competição, regulamentos, campos onde se desenrolou e conhecimento dos adversários. Todas estas matérias conduziram à pergunta mais importante para reflexão: o que é que os Treinadores tinham de fazer para atingir o proposto?

Em seguida, é apresentada uma tabela contendo os pontos fortes, fracos e as vantagens e desvantagens à ação dos Treinadores.

Tabela 5-Avaliação Inicial à Equipa de Iniciados A, época 2015-2016.

| | |
|-----------------------------|---|
| <i>Desvantagens</i> | <ul style="list-style-type: none">- Elevado nº de jogadores (32);- Campo de 50x64m disponível para treinar;- Ausência de um ponta de lança;- Defesas laterais muito débeis; |
| <i>Vantagens</i> | <ul style="list-style-type: none">- Transição da equipa para os novos Treinadores foi feita com antecedência;- Treinador Adjunto já tinha trabalhado com os mesmos atletas;- Defesas centrais muito fortes fisicamente e agressivos;- Vários jogadores com qualidade técnica acima da média, especialmente no setor do meio campo;- Jogadores inteligentes e trabalhadores; |
| <i>Pontos Fortes</i> | <ul style="list-style-type: none">- Fortes em organização ofensiva;- Boa capacidade para circular a bola nos três corredores e sectores;- Bom entendimento do jogo e posicionamento;- Princípios de jogo bem assimilados; |
| <i>Pontos Fracos</i> | <ul style="list-style-type: none">- Pouca objetividade (muita circulação de bola horizontal);- Pouca profundidade no jogo;- Passivos após perda de bola;- Pouco agressivos. |

Examinando os pontos fortes e fracos e atendendo às questões colocadas na avaliação inicial, a equipa técnica decidiu dar prioridade à organização ofensiva e à consequente transição defensiva. A decisão foi trabalhar de forma mais incisiva, o momento de jogo

em que a equipa já era mais forte, e o momento subsequente que, por casualidade, era onde a equipa apresentava mais fragilidades.

A configuração do processo de treino da Equipa A apresentou características distintivas da Equipa C, que se relacionaram com a forma de trabalhar/conceções diferentes dos respetivos Treinadores Principais.

Na Equipa A não foi aplicada uma semana-tipo, todavia as sessões de treino apresentavam algumas questões conceptuais que foram comuns a todos os microciclos. Seguidamente é destacada uma semana de treinos da Equipa A.

Tabela 6- Exemplo de um microciclo aplicado na Equipa de Iniciados A da S.U. 1ºDezembro, época 2015-2016.

| <i>Dia</i> | <i>3ª Feira</i> | <i>4ª Feira</i> | <i>6ª Feira</i> | <i>Domingo</i> |
|-------------------------|--|--|---|---------------------------|
| <i>Tipo de trabalho</i> | Sectorial | Intersectorial | Global | Jogo vs Alverca |
| <i>Momento do jogo</i> | Organização Defensiva Organização Ofensiva | Transição Ofensiva e Defensiva | Organização Ofensiva Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos | |
| <i>Princípios</i> | Alinhamento defensivo Movimentação dos médios | Saída da pressão Impedir passe vertical | Ataque ao corredor central Combinações no último terço | |
| <i>Sub-Princípios</i> | Mobilidade no corredor central Acertos de marcação no corredor central Momentos de saída na bola | Passe de segurança Corte das linhas de progressão Velocidade de reação | Largura e profundidade Circulação rápida Mobilidade no ataque | |
| <i>Regime Físico</i> | Resistência Específica | Força Específica Resistência Específica | Velocidade Específica | |

Esta metodologia baseou-se num planeamento anual, mas contrariamente à Equipa C, teve em consideração a competição e o adversário do fim-de-semana. Por exemplo, se a equipa técnica considerasse o jogo do fim-de-semana, teoricamente mais fácil, e caracterizado por uma supremacia em quantidade de posse de bola, os Treinadores focavam o trabalho no momento em que iriam empregar mais tempo de jogo. Neste

caso, durante a semana de treinos, trabalhavam com mais incidência o momento de organização ofensiva.

Às terças-feiras foram trabalhados comportamentos motores específicos de suporte às missões táticas de determinados jogadores dentro da organização geral e específica da equipa (microprincípios). Existiu um foco no comportamento individual. Se no fim-de-semana, fosse detetada alguma incorreção, erro ou falha nos processos, esse aspeto seria trabalhado e corrigido, logo na primeira unidade de treino da semana.

Tal como na Equipa C, o treino mais forte fisicamente e com mais carga foi efetuado à quarta-feira. Neste dia, foram incluídos sempre exercícios de força no final do treino.

O treino de sexta-feira apresentou maior proximidade com o jogo, onde o foco incidia na coordenação intersectorial e coletiva (macroprincípios). Baseou-se em exercícios através das quais se expressaram situações contextualizadas, próximas da realidade competitiva. Também como na Equipa C, foram incluídos exercícios de coordenação/técnica de corrida ou de velocidade.

Ocasionalmente, à sexta-feira, foram trabalhados ainda esquemas táticos, que constituíram uma dissemelhança em relação à Equipa de Iniciados C. Nesta equipa não foram treinadas situações de bolas paradas, por ter sido considerado de importância primária e essencial a consolidação de conteúdos relacionados com a organização de jogo da equipa, bem como o trabalho dos princípios inerentes ao modelo de jogo construído.

Importante referir que toda a metodologia utilizada na Equipa A ou C, advém primordialmente das ideias e conceções dos seus respetivos Treinadores Principais e da avaliação inicial realizada aos jogadores e ao conjunto. Se a avaliação inicial fornecesse outros parâmetros, as questões a abordar e os aspetos críticos a trabalhar poderiam ter sido outros.

1.2 Condução do Treino

*“Mais do que preparar o esperado,
tem o treinador de ensinar a gerir o inesperado,
contido num jogo, cujas situações estão sempre a mudar”
Araújo, 2000*

O tema da condução diz respeito a como é que o processo de treino foi desenvolvido. Neste caso, irei descrever a semana de trabalho na Equipa de Iniciados C, na qual assumi o papel de Treinadora Adjunta.

As funções contidas neste contexto focaram-se na participação ativa na operacionalização do treino e na participação e intervenção permanente no processo de treino.

A semana de treinos iniciou-se às segundas-feiras. Habitualmente chegava ao clube uma ou duas horas antes do início do treino. Se tivesse sido realizado um jogo no fim-de-semana anterior, elaborava as estatísticas afixando-as posteriormente no balneário para a visualização por parte dos jovens. Esse tempo, antes do começo da sessão de treino, era aproveitado para a troca de ideias e discussão com o Treinador Principal sobre os conteúdos e exercícios a efetuar naquele dia. Foi da minha responsabilidade a conceção, explicação, montagem e comando dos exercícios de aquecimento ao longo da semana. Os exercícios de força (às quartas-feiras) e de coordenação/técnica de corrida (às sextas-feiras) também estiveram ao meu encargo. Ocasionalmente, as sessões de treino foram elaboradas por mim. No final do treino foi sempre realizada uma análise e avaliação informal aos conteúdos da unidade de treino e ao modo como esta decorreu.

A condução do treino teve como norma o ensino do jogo e implicou uma presença audível e perceptível. Algumas das estratégias utilizadas foram a interrogação aos atletas e a transmissão de feedback. O feedback mais utilizado foi o interrogativo e o prescritivo, visando corrigir comportamentos tático - técnicos no decorrer dos exercícios. Por vezes tratava-se de feedback positivo ou negativo, dirigido à equipa, a um grupo ou individualmente. Procurou-se que o feedback emitido fosse pertinente e adequado quer em termos de “timing” quer em termos de qualidade.

Durante as semanas de trabalho tive uma participação ativa e interventiva na conceção e condução dos processos de treino, transmitindo as minhas ideias ao Treinador Principal e emitindo feedback aos jogadores. Para além das tarefas do treino propriamente dito, foi da minha responsabilidade o controlo das presenças aos treinos, a elaboração das fichas técnicas para os jogos do fim-de-semana, composição de vídeos para visualização dos jogadores, elaboração das fichas de avaliação do praticante e, ocasionalmente, a nomeação do Atleta do Mês.

1.3 Avaliação e Controlo do Treino

*Não é a vontade de vencer que importa – todo mundo tem isso.
O que importa é a vontade de se preparar para vencer.
Paul Bear Bryant*

O período preparatório teve a duração de 9 semanas e compreendeu o mês de Setembro e Outubro. O período competitivo englobou os meses de Novembro a Junho, perfazendo 39 semanas. O período transitório consistiu na fase em que os jogadores foram encaminhados para as equipas técnicas, responsáveis pela seguinte época desportiva. As sessões de treino foram realizadas na ficha própria do Clube, que se encontra em anexo.

Tabela 7- Contabilização das sessões de treino das Equipas A e C na época 2015-2016.

| Equipa | | P. Preparatório | P. Competitivo | P. Transitório | Total |
|--------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|-------|
| A | Nº Sessões de Treino | 27 | 102 | 7 | 136 |
| C | Nº Sessões de Treino | 26 | 96 | 7 | 129 |

Tabela 8- Contabilização dos minutos totais de treino das Equipas A e C na época 2015-2016.

| Equipa | | Total |
|--------|-------------------|--------|
| A | Minutos de Treino | 12 240 |
| C | Minutos de Treino | 11 610 |

} Representam uma diferença de 630 Minutos Totais de Treino

A individualização do treino não é apenas um princípio abstrato mas uma realidade do dia-a-dia do treino desportivo - um dado estímulo de treino, distribuído ao longo de vários dias ou semanas, assim como um dado período de competições, terá um impacto, ao longo do tempo, diferente de jovem para jovem. Em cada nível etário, as diferenças entre indivíduos no que diz respeito à sua capacidade de trabalho ou competência motora, são grandes, devido em grande parte à diferença nas taxas de maturação.

Com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento de cada praticante e a sua evolução ao longo da época, a S.U 1ºDezembro definiu momentos de avaliação. Esta avaliação foi trimestral e efetuada pelos respetivos Treinadores Principais. Posteriormente, as avaliações eram entregues aos Encarregados de Educação, aquando da realização de uma reunião com o Coordenador Técnico do Clube. A ficha de avaliação do aluno/atleta encontra-se em anexo.

Na S.U 1ºDezembro, a cada mês, foi eleito para a Escola de Futebol e equipas da competição, o jovem que mais positivamente se destacou. Esta eleição era efetuada pelas respetivas equipas técnicas, durante as reuniões mensais de coordenação do Clube. Esta medida visou o aumento dos níveis motivacionais dos jogadores, servindo os eleitos, de exemplo aos colegas, de boas práticas desportivas e de cidadania.



Figura 7- Atletas do Mês de Janeiro de 2016 da S.U 1ºDezembro

As notas escolares dos atletas foram também recolhidas de forma a se proceder à elaboração do quadro de honra. Esta medida permitiu realçar a importância do aproveitamento escolar na formação enquanto atletas mas, essencialmente, enquanto pessoas. A educação tem de fazer parte de todo o processo de desenvolvimento dos jovens jogadores do Clube.

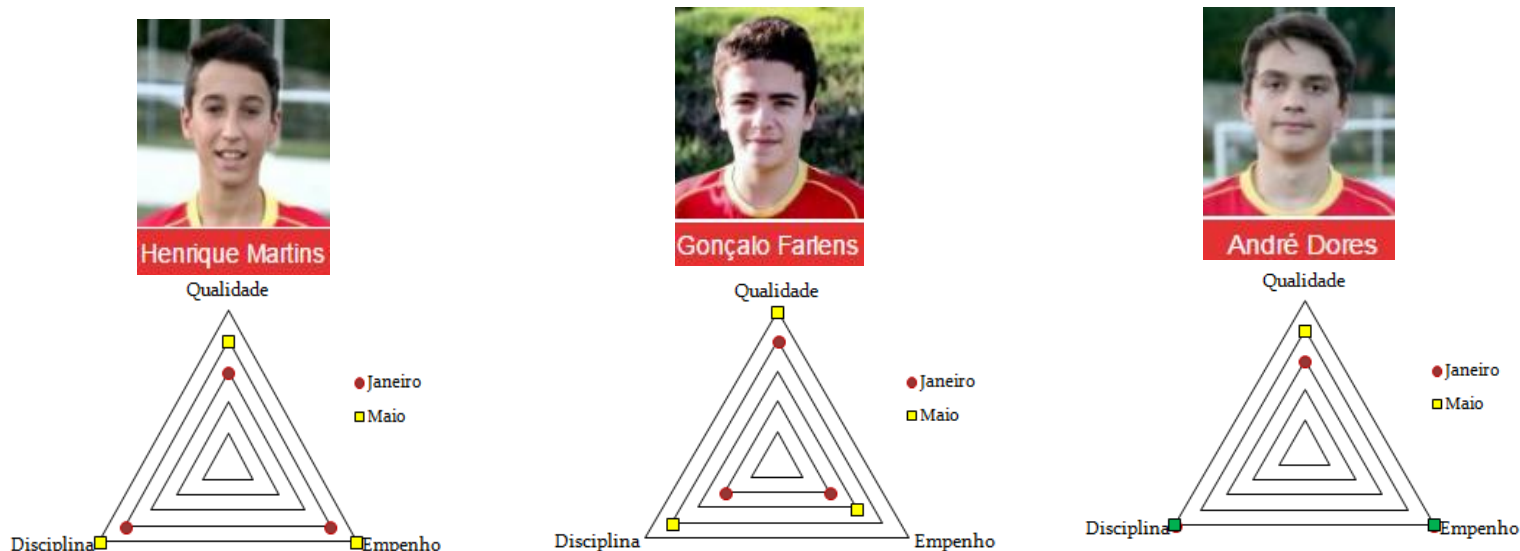
Como forma de estudar o desempenho dos jogadores, procedeu-se à realização de uma escala de avaliação do treino. Esta escala pretendeu substituir a avaliação informal, por uma avaliação quantitativa do desempenho do jovem. A cada jogador, individualmente, foi atribuída uma nota para os itens de qualidade do treino, disciplina e empenho no treino. Essas notas eram dadas em todos os treinos no final da sessão. No fim, calculou-se a média. Esta medida pretendeu ludibriar as limitações existentes na memória

humana, oferecendo observações possíveis de ser mensuráveis, observando-se também a evolução dos praticantes. O parâmetro da qualidade de treino representa a performance do jogador na sessão. O parâmetro da disciplina diz respeito à conduta do jogador, no modo como respeita as decisões dos Treinadores, respeita os colegas de equipa e respeita as regras estabelecidas. O parâmetro do empenho interpreta a disponibilidade do praticante para o treino e se teve intensidade e atitude, nas tarefas que lhe foram propostas.

Tabela 9- *Escala de avaliação do desempenho do praticante, em treino, aplicada na Equipa de Iniciados C.*

| Escala de avaliação do desempenho do praticante | |
|--|-------------|
| 0 | Ausente |
| 1 | Muito Fraco |
| 2 | Fraco |
| 3 | Razoável |
| 4 | Bom |
| 5 | Muito Bom |

Se o jovem faltasse a um treino era atribuída nota zero, de forma a premiar a assiduidade. Se se encontrasse lesionado, esse treino não contabilizava para a média final. As categorias encontram-se discriminadas em anexo.



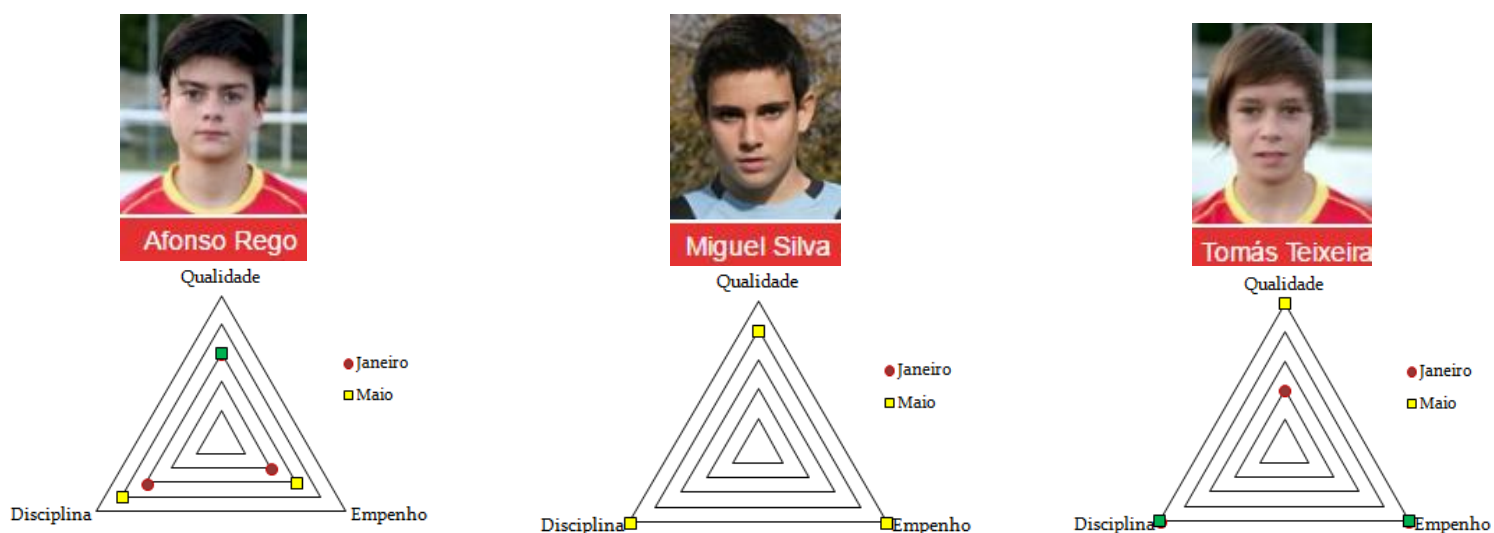


Figura 8- Avaliações do desempenho de seis jovens da Equipa C, no final dos meses de Janeiro e Maio da época 2015-2016.

A pirâmide é composta por cinco níveis. Os pontos a vermelho dizem respeito à avaliação realizada até o final do mês de Janeiro e os pontos amarelos dizem respeito à avaliação efetuada até final do mês de Maio. Quanto mais afastados do centro estiverem os pontos, melhor foi a prestação do atleta nesse parâmetro específico. Os pontos verdes significam que as notas para esse parâmetro foram iguais nos 2 meses avaliados. As restantes avaliações encontram-se em anexo.

Pela observação da figura é possível aferir que o jogador Afonso Rego foi o único dos representados, que os Treinadores consideraram que a sua performance no treino não evoluiu de Janeiro a Maio. O guarda-redes Miguel Silva apenas tem representadas as avaliações do mês de Maio pois tratou-se de um atleta do escalão de Infantis que foi promovido a Iniciado no mês de Fevereiro.

Foi também possível relacionar as avaliações efetuadas com as nomeações para atletas do mês e para melhor jogador em campo.

Tabela 10: Comparação entre as notas dos diferentes parâmetros da avaliação com as nomeações para atleta do mês e melhor jogador em campo.

| Nota Empenho | Nota Disciplina | Atleta do Mês |
|----------------|--|-----------------------|
| Média=5 | Média=5 | André Dorez (Janeiro) |
| Média=5 | Média=5 | Tomás (Maio) |
| Nota Qualidade | Melhor em Campo | |
| Média= 4,5 | Farlens (2 vezes) vs Real e Oeiras | |
| Média=4 | Miguel (2 vezes) vs Sacavenense e Sporting | |

O treino é o meio operacional do Treinador. Pela utilização desta ferramenta é possível orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento dos jogadores, de modo a que estes respondam de forma adequada e eficaz às exigências do jogo e do modelo de jogo adotado. Em seguida é apresentada uma tabela que informa a consecução dos objetivos específicos, de treino, para a Equipa C.

Tabela 11- *Concretização dos objetivos de treino específicos da Equipa C, época 2015-2016.*

| Objetivos Específicos | Atingido | Não Atingido |
|--|----------|--------------|
| - Aperfeiçoar execução técnica de habilidades motoras elementares (passe, receção orientada, remate...); | | ✗ |
| - Desenvolver os princípios de jogo defensivos individuais e coletivos; | ✓ | |
| - Desenvolver os princípios de jogo ofensivos individuais e coletivos; | ✓ | |
| - Desenvolver a rápida tomada de decisão e inteligência tática; | ✓ | |
| - Consolidar o sistema de jogo base: 1-4-3-3; | | ✗ |
| - Melhorar os aspetos da atitude e da intensidade nos treinos e competições; | ✓ | |
| - Adquirir valores como a responsabilidade, o espírito de sacrifício, a capacidade de superação e a cooperação dentro de um grupo; | ✓ | |
| - Melhorar os aspetos da posse e circulação de bola; | ✓ | |
| - Desenvolvimento das qualidades físicas (velocidade, força, flexibilidade e coordenação). | ✓ | |

No desporto de crianças e jovens a competição deve constituir uma extensão e complemento do treino. Santos e Rodrigues (2008) indicam que é no momento da competição que a equipa expressa o seu rendimento desportivo, sendo o culminar do processo de preparação. Desta forma, e tendo em conta a configuração especial das equipas do escalão de Iniciados da S.U 1º Dezembro seria importante analisar e comparar os processos de treino, das Equipas A e C, e a sua expressão na competição.

Deste modo, procedeu-se a uma reflexão que incluiu os objetivos da semana de treinos de cada equipa. Pretendeu-se verificar se a Equipa B conseguiu produzir em jogo os comportamentos e ideias trabalhadas nos respetivos treinos e de que forma, é que os objetivos de uma equipa e da outra, se manifestaram na competição da Equipa B. Foi também feita uma reflexão sobre as lacunas/erros e problemas encontrados, nas competições de domingo procurando perceber se são comuns entre os jogadores mais velhos e mais novos. Como a Equipa B é uma junção de duas equipas, é plausível os jovens apresentarem características positivas e negativas distintas uns dos outros. Só observando e examinando os treinos se consegue procurar compreender o porquê dessas

diferenças. Em seguida é apresentado um desses quadros. Em anexo encontram-se os restantes quadros efetuados para análise.

| <i>Semana de 14 a 20 de Março</i> | |
|---|---|
| Objetivos da semana de treinos | |
| <i>Equipa A</i> | <i>Equipa C</i> |
| 1-Criação da superioridade numérica nos corredores laterais; 2-Conquista da profundidade em circulação. | 1- Consolidação da aprendizagem das situações de 2x1; 2- Movimentações da linha defensiva. |
| <i>Equipa B vs Igreja Nova (3-0)</i> | |
| Transfer dos objetivos do treino para o jogo? | |
| 1-Verificado ✓ 2-Verificado ✓ | 1-Verificado ✓ 2-Verificado ✓ |
| <u>Lacunas observadas:</u> - Oportunidades de finalização não concretizadas; - Erros no posicionamento defensivo. | <u>São comuns nos atletas da Equipa A e C?</u> SIM NÃO |
| <u>Comentário:</u> Jogo bem conseguido por parte da equipa, pecando pelo fato de ter desperdiçado muitas oportunidades de finalização. Verifica-se alguns erros defensivos por parte dos jogadores mais velhos, possível resultante dos seus treinos incidirem mais na organização ofensiva. | |

A avaliação e controlo do treino foram algo dificultadas pelas diferenças na qualidade dos jogadores, diferenças de idade, diferenças dos conteúdos e objetivos dos treinos. As lacunas mais observadas foram: erros no posicionamento da linha defensiva e muitas oportunidades de finalização desperdiçadas.

1.4 Avaliação e Controlo da Competição

“A última vitória é o maior adversário da vitória seguinte”
Garry Kasparov, 2006

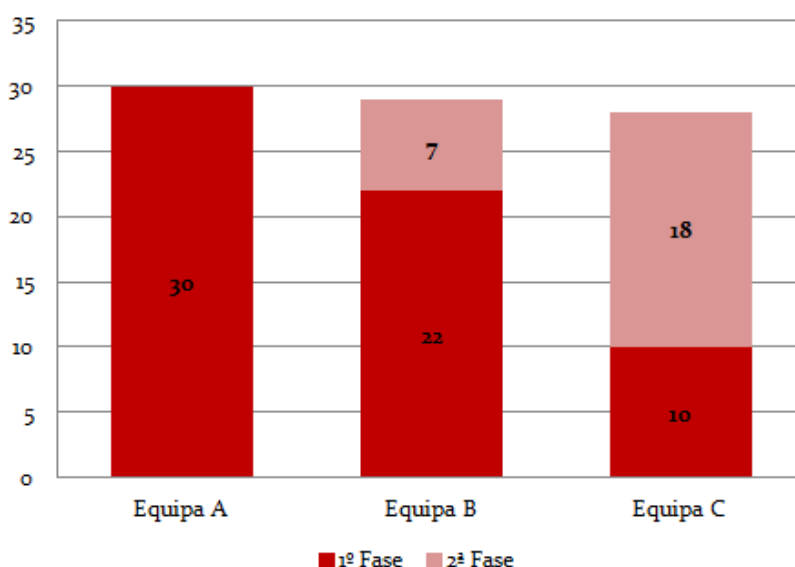


Figura 9: Número total de jogos realizados pelas Equipas A,B e C da S.U 1ºDezembro, época 2015-2016.

A competição é alvo de avaliação. Sempre que possível, os jogos realizados pela equipa são filmados e sofrem posterior análise e reflexão dos aspetos positivos e negativos. É realizada a avaliação individual ao nível dos minutos de jogo, perdas de bola, desarmes, recuperações de bola, faltas sofridas e cometidas, golos marcados e sofridos, assistências, foras-de-jogo, cruzamentos, cartões amarelos e cartões vermelhos.

Para além da avaliação da própria equipa são realizadas também tarefas de observação de jogadores adversários. Os jovens que são considerados interessantes e uma mais-valia são referenciados pelos Treinadores e comunicados ao Coordenador Técnico. A folha de análise estatística encontra-se em anexo.

Neste capítulo existe uma incidência nos processos de avaliação e controlo da competição da Equipa de Iniciados B, no qual a estagiária assume o papel de Treinadora Principal. O Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão na série 7 iniciou-se no dia 11 de Outubro. Os jogos tiveram a duração de 70 minutos, divididos em duas partes de 35 minutos cada, separadas por um intervalo de 15 minutos.

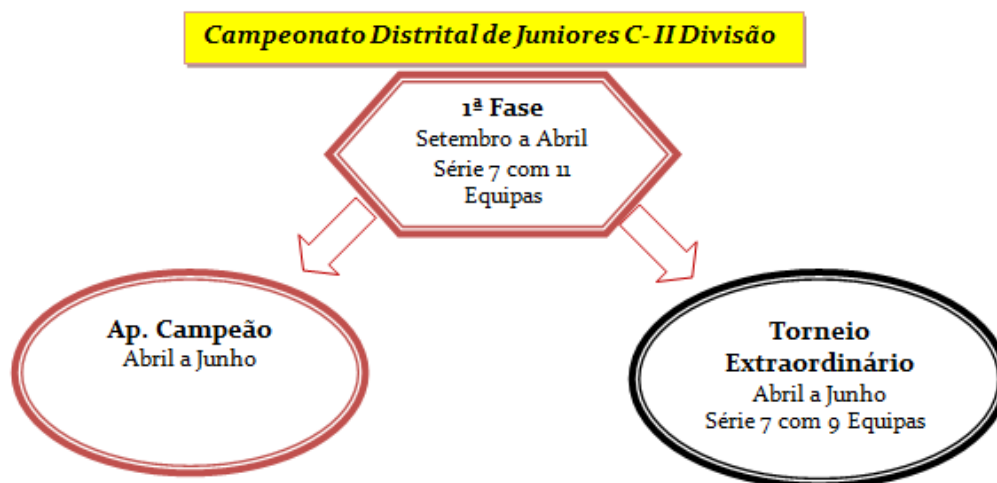


Figura 10: Esquema do Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão, época 2015-2016.

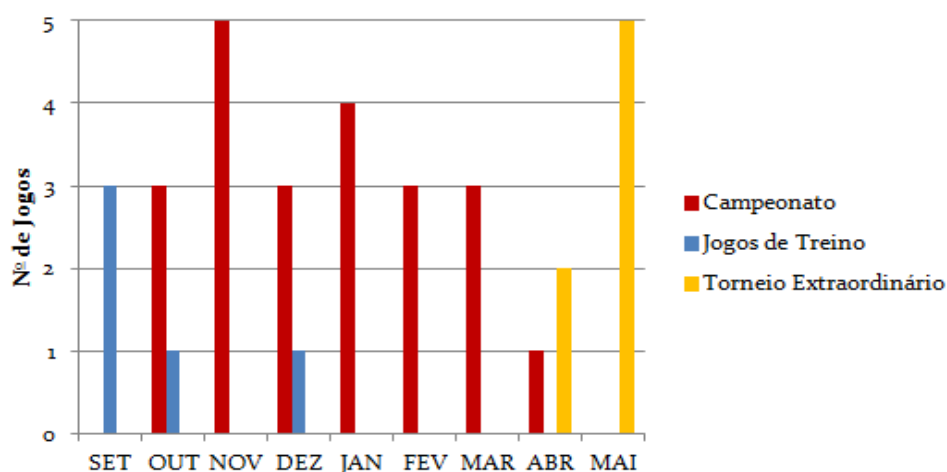
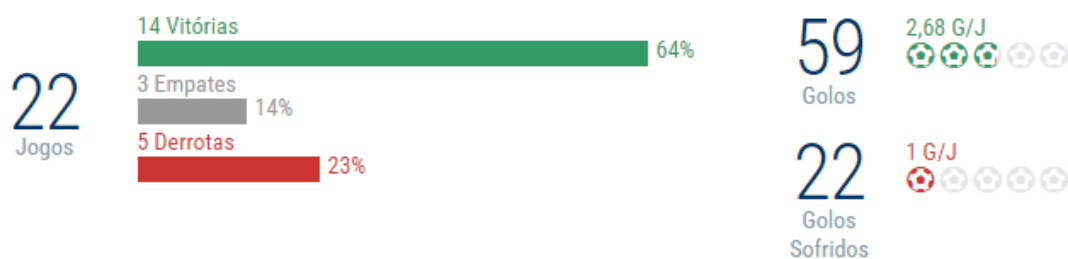


Figura 11: Densidade competitiva da Equipa de Iniciados B, ao longo da época 2015-2016.

Na 1ª fase a S.U 1ºDezembro competiu contra onze equipas, sendo elas: Atlético Malveira, MTBA, Mucifal, Venda do Pinheiro, S.C Lourel, Pêro Pinheiro, Sintrense, Igreja Nova, Rio de Mouro, Alcainça AC e Vila Verde, alcançando o 3º lugar.



Evolução Classificativa

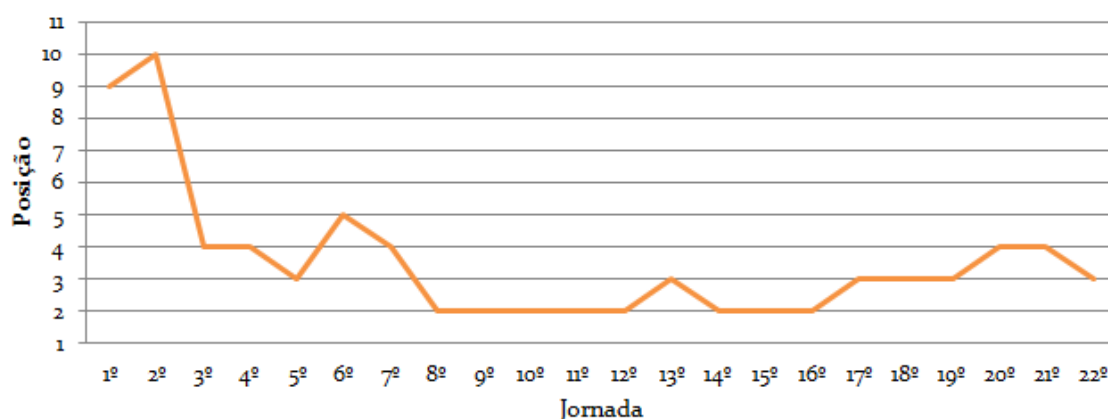


Figura 12- Resumo quantitativo e evolução classificativa da Equipa de Iniciados B da S.U. 1ºDezembro, na 1ª fase do campeonato, época 2015-2016.

Foi efetuada uma investigação ao momento dos golos marcados pela Equipa B de Iniciados da S.U. 1ºDezembro. A literatura mostra-nos que na maioria dos estudos realizados nesta área, obtiveram-se mais golos nas segundas partes da partida (Silva, C., 2006; Piekarski 1987, citado por Silva, C., 2006). Este facto, também se apurou no Mundial de Futebol na Alemanha, onde 53,47% dos golos marcados ocorreram precisamente durante a segunda parte (Silva & Junior, 2006).

Complementando este dado, aferiu-se ainda que em termos de frequência, foram registados mais golos nos últimos 15 minutos de jogo, mais precisamente entre os 76 e os 90 minutos (Grehaigine, 1998, citado por Ferreira, 2006; Silva, C., 2006; Ekblom, 1994, citado por Silva, C., 2006; Palomino et al., 2000, citados por Silva, C., 2006). Também Grehaigine (1998, citado por Ferreira, 2006) refere que muitos dos golos são marcados nos últimos 15 minutos de jogo e que marcar durante esse período proporciona, normalmente, a vitória.

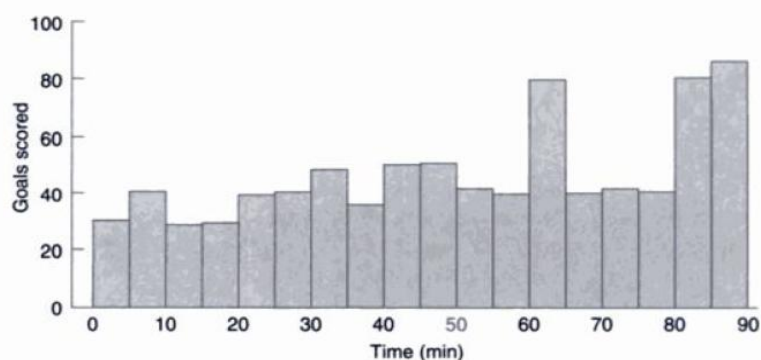


Figura 13: Momento (em minutos) dos golos marcados em 283 jogos da Liga Escocesa, na época de 1991-92 (Reilly, 2003).

A amostra total englobou 59 golos marcados pela Equipa B na 1ª fase do Campeonato.

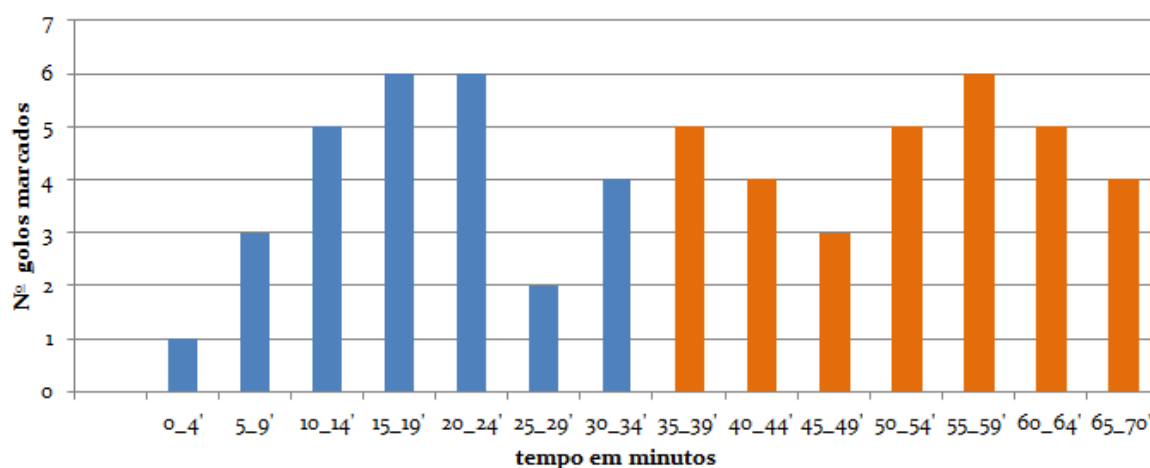


Figura 14: Momento (em minutos) dos golos obtidos pela Equipa B, na 1ª fase do Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão, época 2015-2016.

Os dados corroboram com a literatura encontrada, na medida em que foram marcados mais golos na 2ª parte das partidas (32 golos marcados). No entanto foi registado um número elevado de golos entre os 10 e 24 minutos das 1ª partes da competição, bem como, um número elevado de golos logo após o intervalo.

Foi realizada também, uma análise ao momento dos golos sofridos pela Equipa B. A amostra total englobou 22 golos sofridos pela Equipa de Iniciados B da S.U. 1º Dezembro na 1ª fase do campeonato.

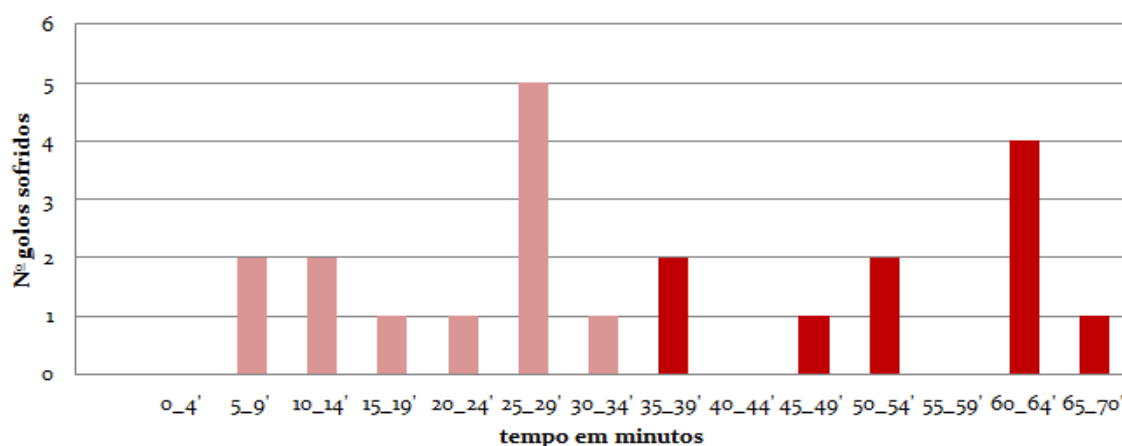


Figura 15: Momento (em minutos) dos golos sofridos pela Equipa B, na 1ª fase do Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão, época 2015-2016.

Após a análise dos golos sofridos, podemos verificar que a equipa concedeu mais golos nas primeiras partes das partidas (12 golos sofridos). Esta análise adveio de uma necessidade prática. No princípio da época foi verificado que a equipa sofria muitos golos nos primeiros 15 minutos de jogo. Tal fato poderia querer demonstrar que os

jogadores entravam desconcentrados em campo, resultante de um aquecimento pouco exigente. Assim, e em conjunto com as equipas técnicas do escalão de Iniciados, procedeu-se a uma reformulação dos exercícios de aquecimento e foi dedicada uma maior importância aos momentos antecedentes ao jogo, existindo uma maior intervenção e emissão de feedback aos jogadores por parte da Treinadora.

Como já anteriormente foi referido, a Equipa de Iniciados B é uma junção de atletas provenientes das Equipas A e C.

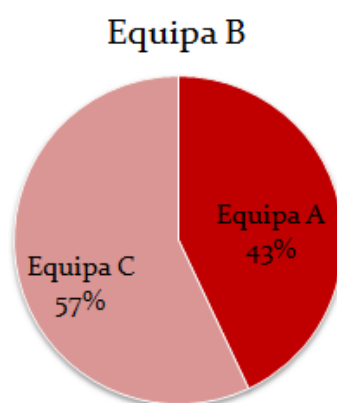


Figura 16 - Percentagem de jogadores presentes na Equipa B provenientes das Equipas A e C, na 1ª fase do campeonato.

Deste modo, tornou-se importante controlar o número de convocatórias/presenças dos jogadores na Equipa B e os minutos de jogo de cada jovem. A análise comparativa dos minutos de jogo e número de convocatórias dos jogadores da Equipa B, na 1ª fase do campeonato encontra-se em anexo.

Resultante deste controlo de presenças na Equipa B, investigou-se se os jogadores não convocados para a Equipa A (mais vezes despromovidos), foram os que apresentaram datas de nascimento nos últimos Trimestres do ano, revelando assim, uma influência do efeito da idade relativa. Considerou-se como valor de corte, representante de mais presenças na Equipa B, onze convocatórias, que equivaleram a metade dos jogos disputados na 1ª fase do campeonato. De uma amostra de 23 jogadores da Equipa A, nove foram mais do que onze vezes utilizados na Equipa B.

Tabela 12: *Análise dos Trimestres de nascimento, dos jogadores mais vezes despromovidos para a Equipa B.*

| | 1ºTrimestre | 2ºTrimestre | 3ºTrimestre | 4ºTrimestre |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Nº de jogadores | 1 | 2 | 3 | 3 |

Pela análise do gráfico podemos verificar que os jogadores mais vezes despromovidos foram os nascidos nos últimos meses do ano. Estes resultados reforçam os encontrados por Malina et al. (2000), que sugerem, que no Futebol, os jogadores atrasados maturacionalmente são sistematicamente excluídos, o que favorece os jogadores avançados do ponto de vista maturacional. Os autores apontam que as crianças que mais beneficiam com a vantagem inicial na idade relativa são as mais suscetíveis de serem erroneamente percebidas como as mais talentosas na sua categoria etária.

A competição e o treino são os dois vetores pelos quais a formação desportiva se concretiza. As competições permitem e são uma forma de expressão de habilidades próprias e de aprendizagens assimiladas durante os treinos.

O tempo de utilização em competição afigura-se como um elemento deveras preponderante para a evolução e aprendizagem dos jogadores. Sendo este tempo de utilização importante para a concretização dos objetivos pedagógicos específicos da Equipa B. Deste modo, outra forma de controlar a competição, foi investigar as diferenças no total de minutos de jogo entre praticantes nascidos no início e no fim do ano. Foi registado o tempo total de jogo, da época 2015-2016, referente a 53 jogadores que cumpriram jogos pela Equipa B do escalão de Iniciados da S.U. 1ºDezembro, na 1ª fase do Campeonato.

Tabela 13: *Distribuição do total de minutos jogados por Trimestre de nascimento na Equipa B.*

| | 1ºTrimestre | 2º Trimestre | 3º Trimestre | 4º Trimestre |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Nº de Jogadores | 11 | 17 | 13 | 12 |
| Min de jogo | 1806 | 4926 | 4675 | 3640 |
| Percentagem | 12% | 33% | 31% | 24% |

A análise desta tabela pode levar a conclusões interessantes, no entanto é preciso ter em conta que não considera o envolvimento, características e situações particulares do jogo. Por exemplo, um atleta pode ter saído lesionado jogando menos tempo. Ao longo da época, verificou-se que as substituições efetuadas (de carácter opcional) tiveram por base três motivos: 1) a correção de alguns aspetos estratégicos/táticos 2) a alteração de missões táticas do coletivo e 3) dar oportunidades a jogadores menos utilizados.

Os resultados confirmam os relatados por Vaeyens et al (2005), na medida que também não encontrou diferenças nas médias do total de minutos de jogo entre jogadores nascidos no início e no fim do ano.

Estes dados mostram, que os jogadores analisados podem ter tido oportunidades idênticas de jogar, independentemente do mês de nascimento ou Trimestre, divergindo de resultados de estudos anteriores, sobre o efeito da idade relativa, revelando que os jogadores nascidos no início do ano são mais propensos a jogar do que os jogadores nascidos nos últimos Trimestres do ano (Barnsley et al.,1992; Helsen et al., 1998).

Como um dos objetivos principais é dar oportunidades e minutos de competição a estes jovens, calculou-se a percentagem de utilização, através da fórmula: $\text{minutos de jogo} \div (\text{n}^\circ \text{convocações} \times 70)$. Pretendeu-se verificar se os jogadores convocados para a Equipa B, tiveram efetivamente minutos significativos de experiências específicas. Considerou-se:

- De 0% a 25% – Participação pequena;
- De 25% a 50% – Participação média;
- De 50% a 75% – Participação alta;
- Acima de 75% – Participação muito alta.

Nas barras rosa encontram-se representados os jogadores mais novos (Equipa C) e nas barras azuis estão representados os jogadores mais velhos (Equipa A).

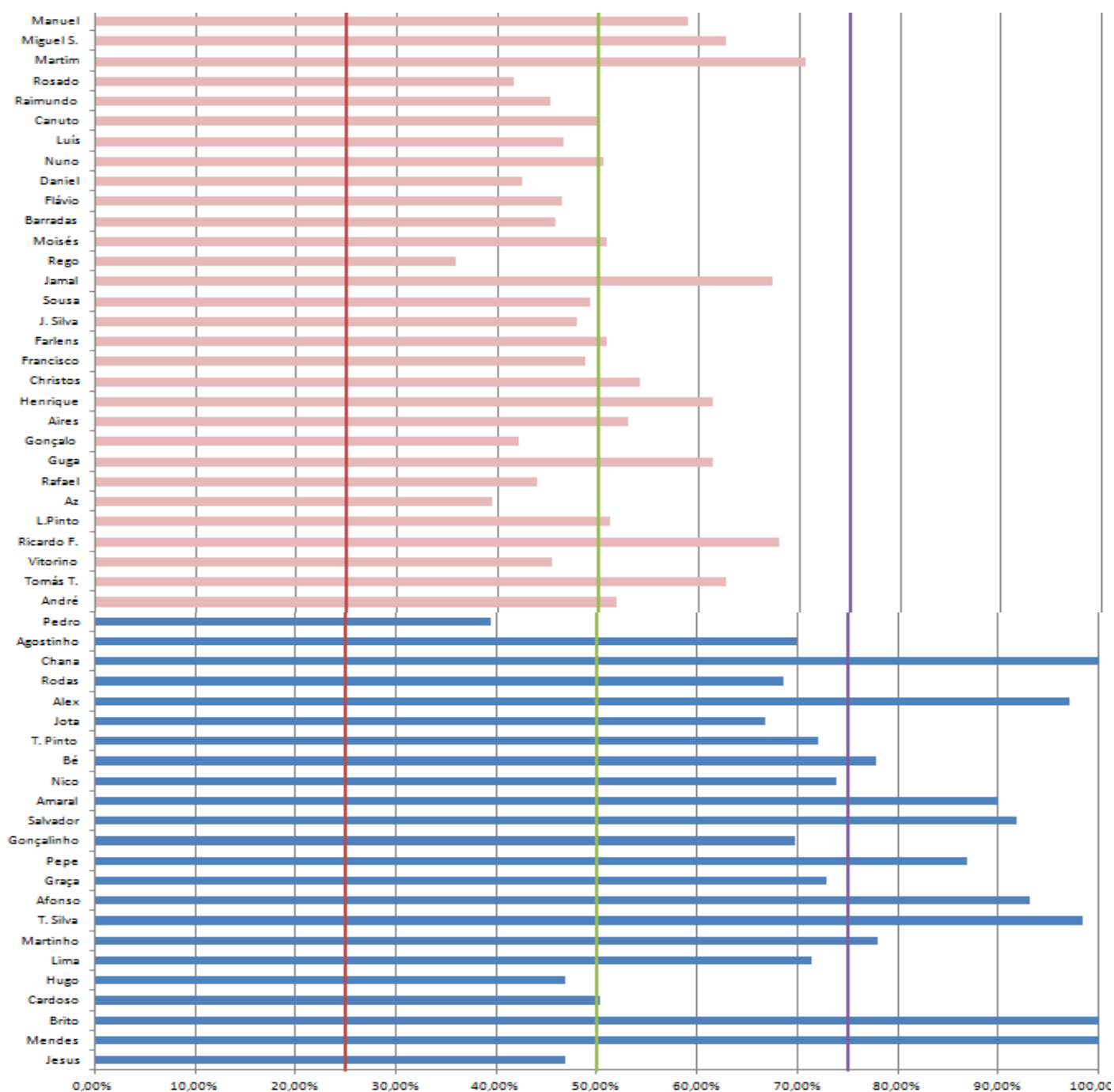





Figura 17: Percentagem de utilização dos jogadores na Equipa B na 1ª fase do campeonato.

Pela observação da figura é possível verificar que nenhum dos jogadores teve uma participação inferior a 25%. Averigua-se também que onze jogadores apresentaram uma participação muito alta (acima de 75%), tratando-se de jogadores pertencentes à Equipa A. Este fato pode ser explicado pela heterogeneidade da Equipa B, no que diz respeito às competências individuais dos jogadores, sendo que os jogadores mais novos apresentam maiores dificuldades que os mais velhos ao nível técnico e tático.

O desporto tem no seu contexto, uma componente que lhe é indissociável, a competição. A competição assume-se como uma ferramenta social e cultural, sendo o uso que se faz dela, que determina a qualidade do processo de educação e formação dos jovens desportistas. Tanto a competição como a vitória deve ter regras e princípios, ajustados ao modelo de formação do Clube e aos objetivos específicos para a Equipa de Iniciados B.

Tabela 14- *Concretização dos objetivos específicos da Equipa B do escalão de Iniciados da S.U 1ºDezembro, época 2015-2016.*

| Objetivos Específicos | Atingido | Não Atingido |
|---|---|--------------|
| - Fornecer aos jogadores mais velhos, que não foram convocados para a equipa A, oportunidades de competição; |  | |
| - Conceder aos jogadores mais novos a possibilidade de poderem competir em quadros mais competitivos que os seus; |  | |
| - Proporcionar meios para uma evolução sustentada dos atletas enquanto jogadores e pessoas. |  | |

A competição assumiu-se como uma oportunidade de evolução e crescimento, avaliação das capacidades dos praticantes e comparação de desempenhos de uns com os outros.

Após o desfecho da 1ª fase do Campeonato, foi possível afirmar que os objetivos específicos apontados à Equipa B foram cumpridos, tendo os jovens participado em momentos competitivos regulares que sustentassem a sua evolução. Porém, não podemos deixar de declarar, que os resultados competitivos estiveram aquém das qualidades e possibilidades deste grupo de jogadores, independentemente de todas as dificuldades inerentes à configuração particular do escalão de Iniciados do Clube.

Na 2º fase a Equipa B iniciou o Torneio Extraordinário na série 7, alcançando o 3º lugar. Este Torneio Extraordinário tratou-se de mais uma oportunidade de oferecer competição a estes jogadores e tornou-se importante para realizar uma introspeção e revisão com o próximo ano em mente. Na próxima época os jogadores mais velhos que integraram a Equipa B serão Juvenis de 1ºano, enquanto os jogadores mais novos, irão ser selecionados e separados em Iniciados B e A, sendo que os mais aptos irão competir na divisão de Honra da A.F.L (Equipa A).

Sendo a S.U 1ºDezembro um Clube que não tem um grande poder de recrutamento de jogadores, torna-se então necessário realizar um prognóstico, avaliando as competências dos jogadores de singrarem nos plantéis futuros. Trata-se de um prognóstico a curto prazo, baseado no postulado, de que o indivíduo em causa possui atributos que o possibilitam de evidenciar uma performance superior relativamente aos outros membros

do grupo. Este prognóstico baseia-se em dados qualitativos que são influenciados por uma série de fatores tais como: i) o ambiente da visualização; ii) as limitações da memória humana; iii) os pontos de vista e preconceitos dos Treinadores; iv) os efeitos das emoções.

Desta forma, procurou-se aliar os aspetos qualitativos com algo mensurável. Foi atribuída uma nota aos jogos do Torneio Extraordinário em que: 1-Baixa Dificuldade; 2-Média Dificuldade e 3-Alta Dificuldade. Foi calculado o coeficiente usando a fórmula: *minutos de jogo* \times *grau de dificuldade*. Atribuiu-se a hipótese que os jogadores que foram utilizados, durante mais tempo nos jogos mais difíceis, seriam os mais preparados e capazes de enfrentar os desafios mais complicados para o próximo ano.

Neste Torneio Extraordinário participaram 39 atletas. Em baixo estão representados alguns jogadores com os dados quantitativos, informações e o prognóstico da equipa onde serão colocados se permanecerem no Clube.



| | |
|--|---|
|  <p>Martim Rigueiro</p> | <p>Equipa C (nascido em 2002)</p> <p>Trimestre Nascimento: 2º Função em Campo: Médio</p> <p>Min de Jogo: 93 Coeficiente: 159</p> <p>Escalão Próxima Época: Iniciado 2º ano Prognóstico: Equipa A</p> |
|  <p>Canuto</p> | <p>Equipa C (nascido em 2002)</p> <p>Trimestre Nascimento: 2º Função em Campo: Médio/Defesa</p> <p>Min de Jogo: 95 Coeficiente: 130</p> <p>Escalão Próxima Época: Iniciado 2º ano Prognóstico: Equipa B</p> |

Figura 18: Dados e prognóstico de dois jovens da S.U 1ºDezembro, nascidos em 2002.

Pela análise da figura, é possível observar que o atleta Canuto teve mais tempo de jogo que o Martim, no entanto, teve um coeficiente inferior. Isto poderá querer dizer que o Martim foi convocado para os jogos mais difíceis, jogando mais tempo nos jogos mais desafiantes. Dessa forma e juntamente com a apreciação qualitativa, prognostico que o Martim irá ser colocado na Equipa A e o Canuto na Equipa B.



| | |
|--|---|
|  Tiago Pinto | Equipa A (nascido em 2001) Trimestre Nascimento: 1º Função em Campo: Extremo Min de Jogo: 275 Coeficiente: 432 Escalão Próxima Época: Juvenil 1º ano Prognóstico: Equipa B |
|  João Martins | Equipa A (nascido em 2001) Trimestre Nascimento: 4º Função em Campo: Avançado/Médio Ofensivo Min de Jogo: 273 Coeficiente: 503 Escalão Próxima Época: Juvenis B Prognóstico: Equipa B |

Figura 19: Dados e prognóstico de dois jovens da S.U 1ºDezembro, nascidos em 2001.

Observando a figura, é possível constatar que os jovens tiveram tempos de utilização semelhantes, no entanto, o João apresentou um valor de coeficiente maior. Ou seja, foi uma aposta da Treinadora nos jogos de maior dificuldade. De assinalar, que se trata de um jovem nascido no último Trimestre do ano, sendo considerado, por mim, um jogador com uma margem de progressão superior ao Tiago. Os restantes praticantes encontram-se em anexo.

Este prognóstico é subjetivo e dependente de outros fatores como: entrada de novos Treinadores com diferentes conceções, necessidades e objetivos das equipas para a próxima época, mudanças de Clube por parte dos jogadores, entre outros.

Por vezes esta análise é ilusória, pois arriscamos ver/compreender uma coisa que afinal, não existe ainda. A deteção de talentos é adivinhação educada (Ankerson, 2015). Aquilo que vemos e observamos é muito importante, tem muito interesse e valor, mas por vezes, o que desprezamos e não damos importância tem muito mais. A identificação de talentos, num desporto de equipa como o Futebol, é muito complexa e é adequado realizar uma abordagem multivariada (Reilly, Williams, Nevill & Franks, 2000).

Para o Clube, mais importante que a seleção de talentos será então a promoção de talentos. Quão bons somos nós, Treinadores, a capitalizar esse potencial existente?

Importa comunicar também, os desfechos da competição para as Equipas A e C da S.U. 1ºDezembro.

Tabela 15- Concretização dos objetivos competitivos para as Equipas A e C do escalão de Iniciados da S.U 1ºDezembro, época 2015-2016.

| Objetivos Competitivos | | Atingido | Não atingido |
|------------------------|---|----------|--------------|
| Equipa A | - Subida de divisão. | ✓ | |
| Equipa C | - Apuramento para a fase de campeão; | ✓ | |
| | - Melhor classificação possível na 2ª fase. | | ✗ |

Área 2- Projeto Inovador

“O sucesso de um Treinador não se mede exclusivamente pelo número de vitórias ou derrotas que experimenta mas, sobretudo, pelos atributos que da sua ação resultam no desenvolvimento do sistema desportivo, das modalidades, dos atletas, dos outros Treinadores, dirigentes e de todos os cidadãos em geral”
Araújo, 1994

2.1 Pertinência

No Clube onde foi realizado o estágio, ao contrário dos futebolistas, a avaliação de desempenho dos Treinadores não é prática corrente e estruturada no seio da gestão dos recursos humanos. Desta forma não existe nenhum instrumento de avaliação da execução da atividade de Treinador. A avaliação é feita informalmente através da observação in loco dos treinos e jogos, pelo Coordenador Técnico do Clube.

A avaliação de desempenho dos recursos humanos representa um instrumento que contribui para a melhoria da eficácia e eficiência dos processos de gestão de uma organização desportiva (Taylor, Doherty & McGraw, 2008). Ao empregarem sistemas de avaliação de desempenho estruturados, isto é, devidamente definidos, regulados e adotados pelos colaboradores de forma sistemática e utilitária, os clubes desportivos poderão aumentar o compromisso dos funcionários e potenciar algumas das suas forças e competências, tendo em vista a melhoria continuada da sua performance.

2.2 Revisão da Literatura

Em 1995, MacLean e Chelladurai criaram a Scale of Coaching Performance (SCP) que englobava seis dimensões: resultados da equipa; resultados pessoais do Treinador;

comportamentos diretamente relacionados com a tarefa (aplicação de estratégias e habilidades pessoais adequadas, usadas para melhorar a performance dos atletas e da equipa); comportamentos indiretamente relacionados com a tarefa (comportamentos como o scouting, recrutamento e análise estatística, por exemplo); funções de natureza administrativa e comportamentos de relações públicas (contato com a comunidade e os seus pares). MacLean e Chelladurai (1995), também argumentaram que os comportamentos dos Treinadores devem refletir as filosofias e valores da organização.

Côté et al. (1999) desenvolveram a escala de comportamento do Treinador desportivo, procurando mostrar que o trabalho do Treinador deve ser avaliado nos seguintes domínios: planeamento do treino e competição; preparação mental dos atletas (controlo da pressão, concentração e confiança); preparação das suas capacidades técnicas; relações pessoais que estabelece com os atletas e demais agentes desportivos e estratégias utilizadas em competição.

Segundo Cunningham e Dixon (2003), não se pode dissociar o trabalho do Treinador do trabalho da equipa, pois existe uma interdependência entre ambos. Como tal, propuseram um sistema de avaliação que tanto abrange o desempenho do Treinador como o da equipa, em seis dimensões distintas: resultados desportivos da equipa; resultados académicos da equipa; comportamento ético dos atletas; responsabilidade financeira; recrutamento de atletas com qualidade e satisfação do atleta.

Uma tarefa fundamental na apreciação da performance é a definição dos elementos/dimensões/critérios do desempenho que vão ser avaliados. Estes critérios devem ser específicos, relevantes, válidos, mensuráveis e abrangentes. Para que a avaliação da performance seja eficaz, é necessário que todas as componentes centrais da profissão estejam incluídas.

Interessa saber quando é que essas avaliações devem ser realizadas? Chelladurai (2006) defende que em funcionários (Treinadores) principiantes podem ser realizadas várias avaliações durante um curto espaço de tempo, pois estes precisam de mais orientação e indicações. Se as avaliações tiverem um carácter de aperfeiçoamento e desenvolvimento, elas devem ser realizadas mais frequentemente. Se assumirem um carácter mais classificativo, devem ser efetuadas em períodos específicos.

Para além do avaliado, é importante definir o(s) avaliador(es). Chelladurai (2006) defende que de forma a tornar a avaliação mais eficaz e segura, ela deve englobar

informação de variadas fontes, como por exemplo: de colegas de trabalho, de atletas, do próprio indivíduo e do seu superior.

Para Gilbert e Trudel (2004), a avaliação de desempenho dos Treinadores é ainda uma prática de gestão pouco consolidada nos clubes desportivos. Os avaliadores tendem a discriminá-la ou a utilizar sistemas de avaliação pouco rigorosos e fiáveis, segundo os quais as vitórias e as derrotas se assumem como principal critério de avaliação. A literatura é consensual ao identificar que, na ausência de um sistema de avaliação, as vitórias e derrotas são, na maior parte dos casos, o único parâmetro analisado para avaliar a performance do Treinador (Gilbert & Trudel, 2004; Maclean, 2001).

Quando determinamos a performance de uma pessoa, é mais útil focarmo-nos nos comportamentos que irão originar os resultados pretendidos, do que focarmo-nos nos desfechos obtidos, pois esses podem depender de muitos fatores (Chelladurai, 2006). Parece existir um consenso generalizado quanto ao fato da avaliação não se poder restringir unicamente às conquistas desportivas, porque a atividade do Treinador é demasiado complexa e dependente de vários fatores, como o escalão que ensina, a filosofia do Clube, o nível competitivo da equipa e do campeonato e a fase de aprendizagem dos jovens. Segundo Mallett e Côté (2006), durante o processo de avaliação da eficácia do Treinador, não se pode dissociar o contexto específico em que as relações treinador-atleta se efetivam.

Os clubes só existem porque há jovens a querer praticar a(s) sua(s) modalidade(s). Nesta medida, é compreensível que a capacidade do Treinador para reter os praticantes seja valorizada. Os níveis de assiduidade e de empenhamento dos jogadores poderão, também, constituir-se como indicadores indiretos do seu desempenho. E, se assim o é, então a assiduidade e empenhamento dos jovens nos treinos deve ser passível de ser medida, de forma a servir como critério objetivo e válido, no processo de avaliação de desempenho do Treinador.

É fundamental que a estratégia definida pelo Clube esteja em consonância com os objetivos e critérios utilizados na avaliação de desempenho. Assim, um Clube cuja missão esteja direcionada para a formação de jovens no domínio psicológico, social e físico, deverá conferir se efetivamente os indivíduos melhoraram o seu comportamento a esse nível e em momento algum poderá sobrevalorizar o rendimento desportivo dos atletas na determinação do grau de realização do trabalho do Treinador (Taylor et al., 2008).

Se todo o processo for bem conduzido, irão beneficiar ambas as partes: os clubes, que tendo informações fidedignas poderão tomar decisões mais justas relativamente às compensações, progressões ou promoções do Treinador, e os próprios Treinadores, que, por sua vez, ficam também a conhecer as suas forças e as suas fraquezas.

2.3 Proposta

“Se você desempenha o seu trabalho há mais de 20 anos sem nunca ter sentido que falhou, ou é um Homem muito feliz ou é um pouco estúpido”
Sven-Goran Erikson

O papel do Treinador desportivo vai muito para além de orientar os futebolistas durante os treinos e as competições. Treinar, como qualquer outra intervenção de desenvolvimento profissional, deve ser avaliada, porque a avaliação permite “abrir uma janela crítica” para a prática profissional. Igualmente permite adquirir um grau de autoconhecimento e a oportunidade de identificar, como as interações e processos de treino podem ser melhorados.

Porém, a obtenção e avaliação do sucesso desportivo do Treinador, constituem-se como tarefas difíceis envolvendo vários critérios e variáveis de natureza subjetiva pois as determinantes do sucesso desportivo são inúmeras.

Seguindo as recomendações da revisão da literatura sobre o tema, a proposta apresentada não incluiu qualquer referência aos resultados e conquistas desportivas alcançadas pelo Treinador. Um Clube como a S.U 1ºDezembro cuja missão esteja direcionada para a formação de jovens no domínio psicológico, social e físico, deverá conferir se efetivamente os atletas melhoraram o seu comportamento a esse nível e em momento algum poderá sobrevalorizar o rendimento desportivo. A avaliação do Treinador não se pode dissociar do contexto específico onde a sua atuação ocorre.

Em relação à assiduidade com que a avaliação ao Treinador devia ser realizada, ficou delegada para o Coordenador Técnico do Clube. Esta devia ser aplicada dependendo das necessidades observadas. No entanto, recomenda-se a sua realização, em pelo menos dois momentos da época desportiva. Em Treinadores principiantes esta deve ser realizada com maior frequência.

Como praticantes profissionais, os Treinadores vão querer avaliar a sua própria prática. Desta forma, a proposta exposta envolveu a obtenção de feedback dos jogadores, dos seus superiores, mas também a participação num processo de autoavaliação.

Também, segundo recomendações da bibliografia, não se pode dissociar o Treinador da equipa que treinou. A avaliação do trabalho do Treinador tem de ser feita pela forma como coletivamente a equipa está preparada para dar as melhores respostas. Avaliar um Treinador, implica perceber se coletivamente a equipa tem comportamentos que a aproximam do sucesso defendido pelo Clube. Porque no fim do dia, são os jogadores que rematam à baliza. Deste modo, a proposta incluiu uma avaliação dos processos e comportamentos da equipa, realizada pelo Treinador responsável pela época seguinte e pelo Treinador da época atual.

Riemer e Chelladurai (1998) sugeriram que, a eficácia de um departamento ou organização, deve ser aferida na satisfação dos seus principais beneficiários, que neste caso são os jogadores. Essa reflexão levou à formação do Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ) -um instrumento destinado a avaliar a satisfação dos atletas com as várias facetas da sua experiência desportiva. Desta forma, a proposta incluiu também uma apreciação por parte dos jogadores, pois são estes que são influenciados diretamente pela ação do Treinador. Os praticantes quando realizam a avaliação devem refletir naquilo que eles terão ganho sob o comando do Treinador.

Estas avaliações basearam-se numa escala de apreciação que compreendia 0 (zero) a 4 (quatro) valores.

Tabela 16: *Proposta da escala de apreciação do Treinador e da equipa.*

| Escala de apreciação do Treinador e da equipa | |
|---|---------------------|
| 0 | Não observado |
| 1 | Não demonstrou |
| 2 | Demonstrou pouco |
| 3 | Demonstrou |
| 4 | Demonstrou bastante |

A proposta englobou assim três páginas. A primeira página reúne a avaliação feita pelo Coordenador Técnico, a avaliação feita à equipa treinada e a autoavaliação. A segunda página traduz a informação recolhida junto dos praticantes a cargo do Treinador avaliado. A terceira e última página tratou-se de uma ficha de Treinador, contendo os dados pessoais e os resultados das avaliações de uma forma simples de observar e analisar. Esta terceira folha ficaria na base de dados do Clube.

Importante estabelecer que esta proposta de avaliação não se trata de uma avaliação classificativa com consequências para o despedimento, mas sim uma forma de acompanhar o desempenho e evolução dos Treinadores do Clube, bem como das equipas. Pretende-se que sirva de instrumento para a autorreflexão de cada indivíduo, pois a profissão de Treinador deve envolver um conhecimento das suas capacidades e consequentes limitações, lembrando-se sempre da responsabilidade perante a formação social, emocional e desportiva.

Assim, a proposta define que os Treinadores devem saber demonstrar as habilidades pedagógicas necessárias para o progresso dos jovens, ter formas de conduta adequadas às situações específicas de acordo com os valores éticos da profissão, possuir habilidades de planeamento, de organização e liderança, bem como a capacidade de avaliar o trabalho desenvolvido e, através da pesquisa e autorreflexão melhorar os seus procedimentos futuros (Resende, 2011).

Quem quer ter sucesso como Treinador no desporto tem que possuir um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências. Só com intuição e inspiração não se obtém resultados.

Tendo por base as escalas e instrumentos validados por MacLean e Chelladurai (1995), Cunningham e Dixon (2003) e Riemer e Chelladurai (1998) procurou-se simplificar os critérios utilizados, adaptando-os à realidade e ao contexto do Clube. Para o efeito, redigiu-se a seguinte proposta:



Avaliação do Treinador

Nome: _____

Data: _____

Escalão que treina: _____

Pontualidade
Assiduidade
Capacidade para planejar ST
Capacidade para operacionalizar ST
Capacidade para intervir corretamente nas ST
Saber manter o espaço de trabalho organizado
Capacidade para motivar os atletas
Os jogadores evidenciam evolução
A equipa evidencia uma evolução

| Coordenador | Autoavaliação |
|-------------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

ST= sessões de treino

Demonstra conhecimentos sobre a modalidade
Saber cumprir com os seus compromissos e deveres
Saber conviver e trabalhar com outros treinadores
Capacidade de liderança
Capacidade de comunicar eficazmente
Capacidade para intervir corretamente no jogo
Capacidade de refletir e corrigir comportamentos
Implementa os modelos de jogo e treino do Clube
Respeita a missão, visão e valores do Clube

| Coordenador | Autoavaliação |
|-------------|---------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Apreciação à Equipa | Treinador atual | Treinador da época seguinte |
|--|-----------------|-----------------------------|
| Sabe os princípios de jogo individuais e coletivos da defesa | | |
| Sabe os princípios de jogo individuais e coletivos do ataque | | |
| Executa os princípios de jogo individuais e coletivos da defesa | | |
| Executa os princípios de jogo individuais e coletivos do ataque | | |
| Demonstra intensidade e atitude no treino | | |
| Os atletas da equipa evidenciam preocupação com os seus resultados académicos | | |
| Mostra noções de posicionamento no sistema base: 1-4-3-3 | | |
| Evidencia desenvolvimento das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade, resistência, coordenação) | | |
| Evidencia respeito pelos treinadores, colegas e adversários | | |
| Evidencia valores como a responsabilidade, o espírito de sacrifício, a capacidade de superação e a cooperação dentro de um grupo | | |

Observações/Sugestões:



Avaliação do Treinador

Nome: _____

Data: _____

Escalão que treina: _____.

| | Jogadores | | | | | | | Média |
|--|-----------|--|--|--|--|--|--|-------|
| Mostraste assiduidade aos treinos? | | | | | | | | |
| Mostraste empenho nos treinos e competições? | | | | | | | | |
| Mostraste evolução enquanto jogador? | | | | | | | | |
| Consideras que a tua equipa mostrou evolução? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou respeito pelos adversários e árbitros? | | | | | | | | |
| O teu Treinador demonstrou ser organizado? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou pontualidade? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou trabalhar bem com os Treinadores Adjuntos? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou dar oportunidades iguais a todos de jogarem? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou importância com o sucesso académico? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou abertura para colocares questões, dúvidas? | | | | | | | | |
| Os teus treinos demonstraram ser desafiantes e motivantes? | | | | | | | | |
| O teu Treinador apresentou liberdade aos jogadores no treino? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou clareza na explicação dos exercícios? | | | | | | | | |
| O teu Treinador apontou boas indicações nos exercícios de treino? | | | | | | | | |
| O teu Treinador mostrou uma boa comunicação nos treinos e jogos? | | | | | | | | |
| O teu Treinador apontou informações úteis durante os jogos? | | | | | | | | |
| Mostraste atenção às palestras do teu Treinador antes dos jogos e treinos? | | | | | | | | |
| Demonstraste respeito pelas indicações e ordens do teu Treinador? | | | | | | | | |

Total=



2015/2016

Avaliação do Treinador



Nome: Ana Rita de Carvalho Gonçalves

Escalão avaliado: Iniciados B

Idade: 22 anos Anos no Clube: 6

Contacto: 911111111

E-mail: rita.goncalves@gmail.com

Morada: Rua da Luz, nº4 Sintra

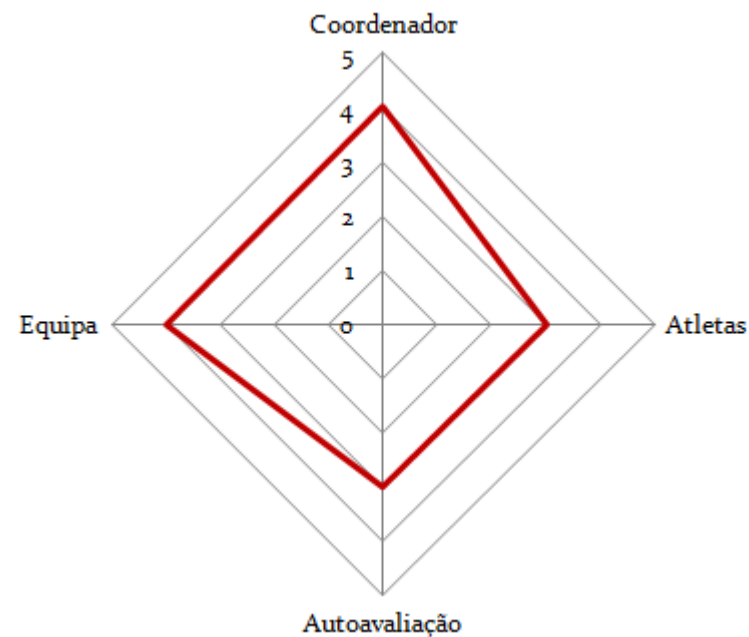
Profissão: Estudante

Qualificação: Nível II do curso de Treinador

Cargos na época avaliada: Treinadora Principal Iniciados B ; Treinadora Adjunta Iniciados C ;
Treinadora Adjunta Benjamins B

Permanência no Clube: Sim

Cargos para a próxima época desportiva: Treinadora Principal Iniciados B e Benjamins B



2.4 Proposta Suplementar

Como método de auxílio para a ação e evolução das prestações dos Treinadores do Clube, propõem-se a inclusão da gravação áudio e vídeo dos treinos. Estas gravações teriam como objetivo a visualização e análise, por parte dos Treinadores, da sua prestação, realizando uma comparação com a folha de critérios de análise e comportamentos do Treinador no treino. Esta folha seria entregue aos Treinadores no início de época e afixada no Clube.

Por último, o objetivo máximo e ideal seria incorporar a avaliação dos Treinadores no sistema informático (NSG-New Sport Generation) utilizado pela S. U. 1ºDezembro.

Tabela 17: Análise SWOT à proposta de avaliação dos Treinadores a implementar no Clube.

| Forças (S) | Fraquezas (W) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">-Interesse dos Treinadores na sua evolução;-Melhoria dos processos de treino;-Melhoria da qualidade do ensino no Clube;-Aumento do compromisso dos Treinadores com o Clube; | <ul style="list-style-type: none">- Impossibilidade de inclusão no sistema informático; |
| Oportunidades (O) | Ameaças (T) |
| <ul style="list-style-type: none">-Potencial momento de formação para Treinadores do Clube;-Baixo custo de realização;-Disponibilização dos recursos por parte do Clube; | <ul style="list-style-type: none">- Indisponibilidade de recursos humanos para a filmagem dos treinos. |



CrITÉrios de AnÁlise e Comportamentos do Treinador no Treino

**1 imagem
vale mais que
1000 palavras**

- 1- A sessão de treino foi planeada anteriormente?
- 2- Durante a sessão foi perceptível, qual é que era o objetivo principal a trabalhar?
- 3- A instrução inicial foi clara, simples e concisa?
- 4- No momento da instrução certificaste-te que todos os atletas estavam no teu campo de visão? Tiveste uma colocação correta?
- 5- Após a instrução os jogadores tiveram muitas dúvidas sobre o que era pretendido?
- 6- Quando o exercício era mais complexo, utilizaste a demonstração?
- 7- Durante o exercício, a tua colocação em campo foi correta? Mantiveste o controlo visual e a proximidade com os atletas?
- 8- O feedback emitido foi pertinente, audível e adequado?
- 9- Existiu correlação entre o feedback que emitiste e o objetivo do exercício?
- 10- Fizeste uso do feedback interrogativo?
- 11- A transição entre exercícios foi muito demorada ou confusa?
- 12- Transmitiste liberdade aos jogadores para errarem e pensarem por eles próprios?
- 13- Verificaste se o objetivo do exercício estava a ser concretizado pelos atletas?
- 14- O exercício era fácil de mais para alguns jogadores? Se sim, utilizaste alguma variante de aumento de dificuldade?
- 15- O exercício era difícil de mais para alguns jogadores? Se sim, utilizaste alguma variante de diminuição de dificuldade?
- 16- Transmitiste reforço positivo aos jogadores quando realizavam corretamente as tarefas?
- 17- Os atletas aprenderam realmente o que querias ensinar?
- 18- Realizaste um balanço da sessão de treino com os outros Treinadores?
- 19- O treino teve muito tempo útil de prática?



**Facilita a aprendizagem e retenção;
Mede os conhecimentos adquiridos**



**Preciso
Saber se estou a fazer Bem!**



Área 3- Relação com a Comunidade

*“Jogar sempre para ganhar é mais importante
do que ganhar sempre”*

Paulo Leitão, 21 de Abril de 2016

3.1 Introdução

A ação de formação intitulada “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol – Percurso Formativo do Jogador” foi realizada no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. A escolha do tema baseou-se sobretudo em dois pontos fundamentais. O primeiro ponto remete para o fato de respeitar um conjunto de condições estabelecidas pelo IPDJ de forma a permitir a atribuição de créditos. O segundo ponto fundamental foi o foco na formação do jovem atleta, uma vez que todos os elementos do grupo trabalham ou realizam o seu estágio, com praticantes jovens.

3.2 Planeamento

A escolha do local foi feita de uma forma bastante célere, uma vez que foi considerado o espaço indicado, devido às condições que oferece. Os dias escolhidos para a realização do seminário foram 20 e 21 do mês de Abril do ano de 2016, das 19.00 às 22h. O horário noturno foi escolhido com objetivo de possibilitar a comparência dos estudantes.

Relativamente à logística e divulgação do seminário foram procurados a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (A.N.T.F) e a Associação de Estudantes da Faculdade de Motricidade Humana (A.E.F.M.H.). A A.N.T.F. foi procurada devido à experiência neste tipo de ações, bem como conselhos e ideias úteis para a realização do mesmo. Era de igual forma importante este contato, de modo a creditar a ação em 1.2 créditos para Treinadores de Futebol, que se fizessem apresentar nos dois dias do evento. No entanto, a A.N.T.F demonstrou não ser muito recetiva em colaborar e perto da data da realização do evento, retirou qualquer apoio prestado ao Grupo de Estágio ficando assim a ação sem creditação.

Este evento teve um painel de quatro preletores e um moderador.

Rodrigo Magalhães foi convidado pelo fato de ser coordenador técnico da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas questões que eram pretendidas de ser abordadas neste seminário.

Gilberto Freitas foi convidado por ser Treinador do escalão de sub-15 do Vitória Sport Clube, bem como por ser tutor de um dos elementos do grupo de estágio.

Hugo Leal, coordenador do Futebol de formação do Estoril Praia Futebol Clube, foi convidado pelo fato de trabalhar num clube importante da Associação de Futebol de Lisboa e poder partilhar as suas vivências como atleta.

Paulo Leitão foi convidado por ser coordenador técnico de Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal e lhe ser reconhecido um vasto conhecimento nas temáticas abordadas neste seminário.

Francisco Silveira Ramos, sendo professor da Faculdade e orientador de estágio de todos os elementos do grupo, foi escolhido para moderador deste seminário. Para além de representar a Federação Portuguesa de Futebol, foram-lhe reconhecidos conhecimentos nos temas a moderar.

Para a divulgação e promoção do evento foi criado um cartaz que foi enviado por correio eletrónico, através dos contatos do grupo de estágio e das redes sociais, sendo ainda divulgado através de contatos pessoais, realizados pela organização. Este cartaz foi exposto na Faculdade de Motricidade Humana, através da colaboração com a Associação de Estudantes. Posteriormente, foi também entregue um certificado de participação aos indivíduos que atenderam os dois dias da ação de formação. Os dois documentos encontram-se em anexo.

O público que se pretendia atingir seriam Treinadores de Futebol de formação ou profissionais, estudantes, responsáveis pela coordenação de Escolas/Academias de Futebol e demais interessados na temática a ser debatida.

3.3 Objetivos

O primeiro dos objetivos passava por compreender a organização estrutural do Futebol de formação nos quatro clubes portugueses representados. Um segundo objetivo procurava debater questões relacionadas com o modelo de jogo e modelo de jogador, sendo fundamental compreender de que forma os clubes conseguem respeitar as necessidades dos jogadores, que ferramentas são fornecidas e de que formas são criadas condições para que o jovem se desenvolva num processo rico, que lhe permita ter sucesso. Num terceiro ponto, procurava-se discutir o papel do Treinador, identificando as principais dificuldades ou obstáculos que enfrenta para alcançar os objetivos

propostos e procurando entender o papel que este tem na formação do jovem, não só do ponto de vista desportivo mas também social.

3.4 Síntese dos conteúdos

No dia 20 de Abril começou por discursar o representante do Sport Lisboa e Benfica, Rodrigo Magalhães. A apresentação incidiu sobre a evolução de conteúdos no modelo de treino de equipas de jovens, sobre a organização das sessões de treino, bem como o desenvolvimento de talentos. Foi abordada a conceção, condução, controlo e avaliação do treino e da evolução dos jovens. Em termos de conceção, fica explícito a preocupação que a área de iniciação do Sport Lisboa e Benfica tem em dar ênfase à evolução técnica dos jogadores. São definidos, de forma pormenorizada, todos os gestos técnicos que se pretende que os jovens dominem e todas as progressões pedagógicas que ajudem ao jovem a conceber essas habilidades. Relativamente ao controlo e à avaliação da evolução dos jovens, existem folhas de registo acerca de todas as qualidades dos jogadores, que ficam arquivadas no Clube. A quantidade de informação recolhida e armazenada é bastante benéfica ao longo dos anos, uma vez que o dossiê, é passado ano após ano aos Treinadores o que permite obter referências específicas de cada jovem. Para além dos registos e análises quantitativas, há também uma grande base audiovisual que contribui para uma análise mais qualitativa.

Após a primeira apresentação e para finalizar o evento no dia 20 de Abril discursou Gilberto Freitas, Treinador dos Iniciados “A” do Vitória Sport Clube.

Esta apresentação procurou abordar dois temas importantes nos jovens: o trabalho da técnica individual e o modelo de jogo assente no Futebol de 7 e de 11 na instituição referida. Inicialmente, introduziram-se alguns conceitos essenciais para se perceberem processos que acontecem nas fases sensíveis e em faixas etárias mais baixas e posteriormente, falou-se acerca do feedback e da correção que se dá aos jovens para melhorar os seus gestos técnicos. Para recriar a técnica individual foi dado ênfase a um exercício simples: o um contra um com diferentes variáveis.

Após o conteúdo da técnica individual passou-se para o assunto do modelo de jogo implementado pelo Vitória Sport Clube nos escalões de Futebol de 7 e de Futebol de 11. Ainda que seja um tema algo controverso, as ideias no Vitória Sport Clube são de que, desde novos, os jovens necessitam de entrar num processo de critério que lhes permita ganhar ferramentas para atingir o mais alto nível, ainda que, reforcem, o essencial é o

trabalho técnico. Para concretizar, foi apresentado o morfociclo padrão dos Iniciados “A”, do Vitória Sport Clube.

No dia 21 de Abril o evento seguiu um rumo que raramente é falado e questionado neste tipo de ações. O tema referente à importância de se ter bons Treinadores a trabalhar com jovens. Afinal, qual o papel que o Treinador tem com os seus jovens? É importante avaliar o desempenho do Treinador? Estas questões foram focadas e respondidas pelo representante do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão.

Ao longo da sua apresentação, ficou evidente a sua grande preocupação para com a avaliação do Treinador. Foi transmitida a ideia de que um Treinador não pode ser só avaliado pelos seus resultados, mas sim pela sua pedagogia e pela forma como aborda cada questão, como o feedback que dá em cada situação no treino e competição, a forma como lida com os seus jovens jogadores e como prepara o treino e os exercícios. Por muito bom que seja o plantel na sua dinâmica tática e na sua qualidade técnica, nunca será uma equipa de sucesso se o Treinador não for competente. É fundamental que o Treinador domine e tenha um conhecimento profundo do jogo e que seja um elemento bastante ativo e competente, pois afinal de contas é alguém responsável pelo processo de desenvolvimento dos jovens onde a forma de estar, de comunicar e pedagogia tem de ser adequada às idades.

Após este tema e à imagem daquilo que foram as apresentações do dia anterior, o representante do Sporting C.P revelou quais as competências a adquirir ao longo das diversas faixas etárias e as formas como são avaliadas essas mesmas habilidades.

Por último, o representante do Estoril Praia, Hugo Leal, decidiu não fazer uma apresentação. Contudo, optou por uma curta exposição em que falou acerca das diferenças entre aquilo que era a formação na altura em que era jovem atleta e a atualidade, bem como a sua experiência e preocupações enquanto coordenador da formação do Estoril Praia. Desta forma, revelou que quando era jovem, os responsáveis pelos Clubes não tinham tantas preocupações nem tanto interesse em saber como formar jogadores e como potenciar um jovem a singrar no mundo Futebol. O jogador tinha que evoluir muito à custa da sua qualidade e talento.

Quanto à formação do Estoril Praia foi também interessante perceber a realidade de um Clube que não vive com tanta estabilidade financeira nem desportiva que os Clubes representados anteriormente no evento. No Estoril Praia a convicção é de que a formação é um lugar de diversão para os jovens. O fato do resultado não ser o fator

essencial, advém de o Estoril ser um alvo de recrutamento, ou seja, um jogador que tenha muito potencial, dificilmente consegue resistir às investidas dos Clubes com maior poderio financeiro. Para além disso, foi referida a importância que os encarregados de educação têm para o crescimento dos seus jovens tanto como jogadores, como pessoas. No Estoril existem reuniões no início de época onde se alertam os encarregados de educação para o seu papel.

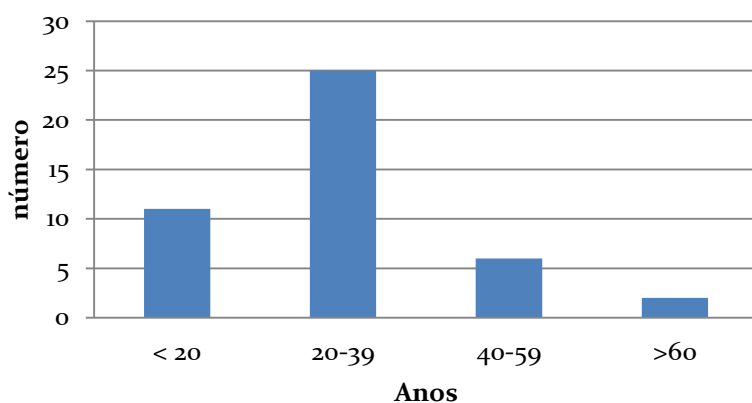
3.5 Balanço

Nos dias 20 e 21 de Abril a ação de formação decorreu dentro da sua normalidade e foram seis horas de excelente partilha.

Como forma de avaliar a ação de formação realizada, o grupo criou um questionário que foi entregue e preenchido pelos participantes. As primeiras alíneas do questionário procuravam identificar os praticantes pela sua idade, função no futebol e se eram estudantes, com o objetivo de caracterizar o público que atendeu ao evento. De seguida, o questionário pedia aos espetadores que avaliassem numa escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom) as seguintes componentes da ação: pertinência do tema; preletores convidados; conteúdos das preleções; divulgação da ação e satisfação geral. Por último, foram efetuadas duas perguntas que se relacionariam diretamente com a apreciação global do evento e com a relação com a comunidade. As perguntas eram: " Voltaria a participar nesta ação?" e "Recomendaria esta ação a outras pessoas?" As respostas possíveis seriam de caráter de Sim ou Não. Também foi deixado um espaço no qual os indivíduos podiam deixar as suas sugestões e observações sobre a ação.

Estiveram presentes na ação 44 pessoas, no total dos dois dias. Dessas 44 pessoas, quatro eram do sexo feminino e 40 do sexo masculino.

Idade dos Espetadores



Estudantes vs Não Estudantes

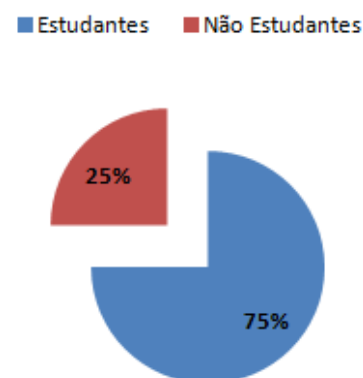


Figura 20: Representação da idade dos espetadores e percentagem de estudantes e não estudantes no evento.

Verificou-se que existiu uma grande preponderância do público jovem. É possível concluir que este tipo de temática apela à adesão de pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 39 anos. O amplo interesse do público, principalmente, em idade ativa sugere-nos que o tema é cativante e que deverá ser mais vezes debatido no futuro.

Existiu também uma maior participação por parte de estudantes, revelando que a divulgação do evento abrangeu mais pessoas dentro do contexto escolar. No entanto, demonstra também o interesse contínuo dos profissionais da modalidade na participação de eventos com debates sobre as temáticas do Futebol.

Ligação ao Futebol

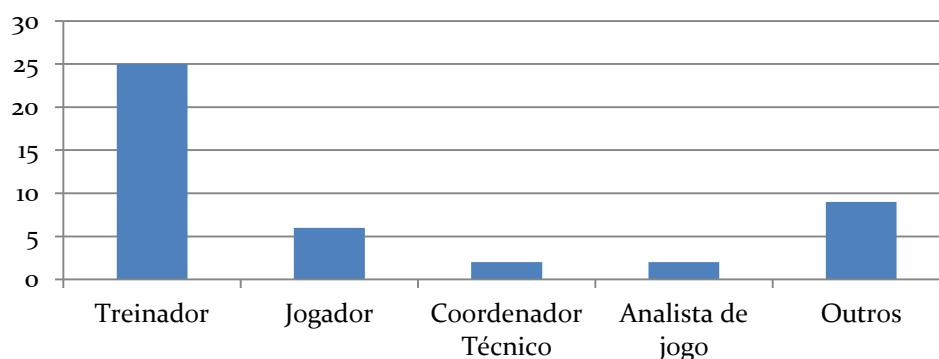
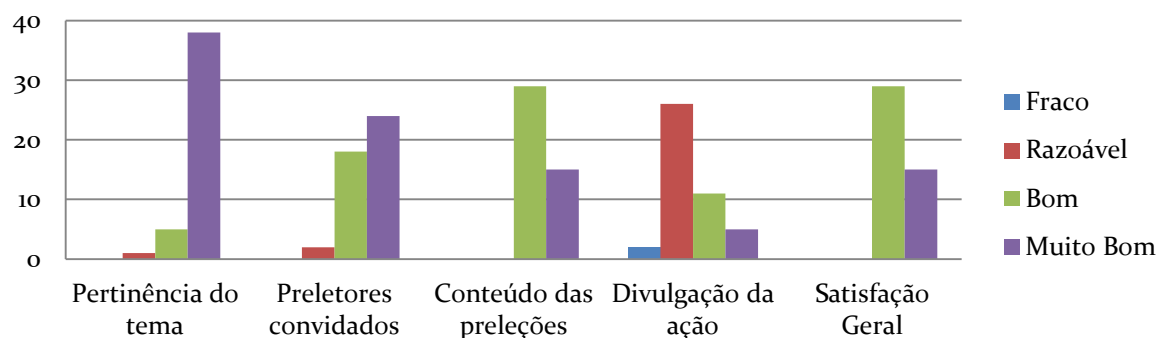


Figura 21: Representação da ligação ao Futebol dos espetadores do evento.

A categoria “outros” incluiu: uma espetadora, um pai e sete estudantes. Importa salientar que apenas dois coordenadores técnicos estiveram presentes no evento. A pertinência do tema e a problemática merecia uma maior presença por parte de indivíduos ligados à coordenação do Futebol de formação nos clubes.

Avaliação da Ação



*Figura 22:*Gráfico representativo da avaliação do evento nas diferentes componentes selecionadas.

Pela observação do gráfico é possível verificar que a pertinência do tema foi o aspeto mais bem cotado pelos inquiridos. A componente que apresentou valores mais baixos foi a divulgação da ação.

Por último, salientar o fato de o total dos inquiridos respondeu Sim às perguntas: ” Voltaria a participar nesta ação?” e “Recomendaria esta ação a outras pessoas?” demonstrando a satisfação unânime com o evento realizado.

3.6 Sugestões e Observações para o Futuro

No espaço para observações/sugestões os inquiridos referiram disponibilizar mais tempo para as perguntas do público e uma maior divulgação da ação, tratando-se de aspetos no qual o grupo de estágios também concorda.

O grupo considera, que de futuro, tem de existir uma melhor comunicação com as entidades responsáveis pela certificação das ações, para que o evento permita a atribuição de créditos aos Treinadores com cédula profissional.

Resumidamente, encontram-se mais aspetos positivos do que negativos na realização do evento, sendo certo, que todos os passos que envolveram este processo foram imensamente proveitosos para a formação pessoal.

Conclusão

“O êxito da vida não se mede pelo caminho que conquistou, mas sim pelas dificuldades que superou no caminho”

Lincoln

O desporto de jovens deve ser perspectivado numa lógica de médio e longo prazo, exigindo ao Treinador uma preparação meticulosa, tendo consciência prévia de que o trabalho que se realiza num determinado momento, terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante potenciando assim, uma evolução consistente.

Os diferentes agentes envolvidos no Futebol devem refletir sobre as suas práticas e as conceções que as suportam. Aprofundando, inovando, rejeitando ideias e procedimentos. Os Treinadores devem despende mais tempo no seu próprio desenvolvimento. Há sempre espaço para melhorias, e para permanecer útil e relevante para os seus jogadores, o Treinador tem que progredir e evoluir como eles.

Esta nova organização do escalão de Iniciados levantou alguns desafios ao desempenho das minhas funções enquanto Treinadora Principal, nomeadamente no que diz respeito à organização e gestão do processo de treino. Deste modo, não tive a possibilidade de treinar com o meu plantel completo, estando apenas presente nos treinos dos Iniciados C. Outro dos obstáculos patentes, relacionou-se com o fato da constituição da equipa variar de fim-de-semana para fim-de-semana, sendo que por vezes, a carência de jogadores para uma posição específica, exigia uma adaptação de jogadores para exercer funções às quais, não estavam muito familiarizados.

A nova configuração para esta época exigiu um esforço adicional da minha parte, de forma a acompanhar conjuntamente os treinos dos Iniciados A. Para isto, foi necessária uma comunicação constante com a equipa técnica desse escalão.

A principal dificuldade encontrada foi a falta de sentimentos de união e motivação dos jovens. Tratavam-se de jogadores que não tinham sido convocados para as suas equipas principais, estando a competir com colegas com os quais não treinavam diariamente. Deste modo, o Treinador tem um papel importantíssimo na gestão da autoconfiança e motivação das crianças e jovens na prática desportiva. Existem pessoas com uma grande capacidade de serem persistentes, resilientes e focadas que conseguem manter o foco motivacional durante mais tempo. Outras pessoas nem tanto. A inexistência de uma mentalidade vencedora no grupo de trabalho afetou consideravelmente a atitude e

intensidade com que a equipa encarava os jogos. As palestras prévias à competição tornaram-se medidas de incentivo aos jogadores, na tentativa de inverter estas tendências. Contudo os efeitos foram irregulares, mais acentuados nuns jogos do que em outros.

No entanto, existiram estratégias adotadas que facilitaram a minha intervenção com as equipas. O modelo de jogo, o sistema tático e o aquecimento antes da competição foram uniformizados. Desta forma, as tarefas e comportamentos pedidos aos jogadores não variaram consoante a equipa onde jogaram nos fins-de-semana. Outro auxiliador da minha atividade, foi o facto de conhecer muito bem a equipa de Iniciados A, pois tratavam-se de jogadores com os quais trabalhei nos dois anos anteriores, em Infantis 11 e em Iniciados de 1ºano.

Após ter concluído o estágio e realizado uma reflexão crítica acerca de todo o processo, a primeira conclusão retirada é que neste momento sinto-me uma Treinadora mais bem-preparada, para lidar com as diversas adversidades com as quais um Treinador de Futebol é confrontado. De fato, não foi um percurso fácil de percorrer, mas acima de tudo, deveras rico em experiências e conhecimento.

O estágio foi realizado num escalão etário onde as diferenças maturacionais são claramente visíveis e os Treinadores têm de ter isso em conta, proporcionando às crianças e jovens as mesmas oportunidades de crescimento e jogo. As vantagens transitórias relacionadas com desenvolvimento físico dos jovens não necessariamente continuam após a adolescência, mas podem ter grande interferência na formação de jogadores, com a exclusão precoce de jovens nascidos nos meses finais do ano etário. O desempenho atual pode certamente ser um forte indicador de potencial, mas está longe de ser sempre o caso. Um desempenho atual superior, não se manifesta necessariamente em grande potencial futuro.

Considero que a S.U 1ºDezembro evoluiu muito em termos de Futebol jovem. É um Clube que procura implementar modelos de formação próprios, com um projeto adequado para fornecer uma melhor aprendizagem do jogo, respeitando as várias fases de crescimento dos jovens e servindo de guião para os Treinadores. É um Clube com o objetivo de ensinar o Futebol às crianças e a vontade de vencer, nunca esquecendo a importância do sucesso académico e as regras de cidadania.

Encaro que há espaço para evolução e para práticas que contribuam para uma melhor e mais eficaz formação de jovens futebolistas. Nunca esquecendo que estamos a treinar

crianças e jovens e não adultos em miniatura! Esta faixa etária tem interesses e aspirações específicas, em função da sua idade e níveis de maturação. Têm uma individualidade própria. É necessário refletir, nas idades mais baixas, sobre o que é que a estrutura (S.U. 1ºDezembro) pode dar aos jovens para eles evoluírem e não tanto no que se pode “retirar” do jogador para proveito da equipa ou “egos” de Treinadores.

A principal experiência vivida foi a adaptação ao contexto consoante as dificuldades dos jogadores, as dificuldades ao nível de espaço, as dificuldades ao nível do número, as dificuldades ao nível do tempo, as dificuldades ao nível emocional dos jogadores e isso, ninguém ensina! Foi uma época difícil mas certamente enriquecedora em experiências. A prática adquirida, aliada a uma reflexão pessoal e ao conhecimento teórico, permite-me estar hoje mais preparada para enfrentar os desafios e deixar uma “marca” neste desporto que tanto nos exalta e entusiasma.

Por muito que se treine, prepare e analise, o Futebol é caótico, imprevisível. E são as surpresas que fazem dele uma **modalidade apaixonante e cativante!**

Bibliografia

- Ankerson, R. (2015) *The Gold Mine Effect: Crack the secrets of high performance*. 2ª Edição. UK: Icon Books Ltd.
- Araújo, D., Guia, N. (2014) *Treinar o Treinador: A tomada de decisão no futebol*. 1ª Edição.v.1 Lisboa: Primebooks.
- Araújo, J. M. (1994). *Ser Treinador*. 2ª Edição. Lisboa: Editorial Caminho.
- Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International Review of Sport Sociology*, v.27, pp.78–87. Disponível em:
<http://www.socialproblemindex.med.ualberta.ca/familyplanning.pdf>
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. 3ª edição. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Chelladurai, P.(2006) *Human Resource Management in Sport and Recreation*. 2ª Edição. Champaign: Human Kinetics.
- Côté, J.; Yardley, J.; Hay, J.; Sedwick, W.; Baker, J.(1999) An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport. *Avante Research Note: Social Sciences and Humanities Research Council of Canada*, v.5, pp. 82-92.Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/43490737_An_exploratory_examination_of_the_Coaching_Behavior_Scale_for_Sport
- Cook, M. (2001). *Dirección Y entrenamiento de equipos de fútbol*.1º Edição Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Correia, A. (2009). *Universalidade versus Especialização Funcional no Futsal: Estudo realizado com base nas perceções de treinadores*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Cunningham, G.; Dixon, M. (2003) New perspectives concerning performance appraisals of intercollegiate coaches. *National Association of Physical Education in Higher Education*, v.55, pp. 177-92.
- Ferreira, A. (2006). *Criticalidade e Momentos Críticos. Aplicações ao Jogo de Basquetebol*. Tese de doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa.

Ferreira, J. (2014). *Organização do Jogo e do Treino de uma Equipa de Futebol*. Relatório de Estágio Profissionalizante na Escola de Futebol Dragon Force Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana-Universidade de Lisboa.

Folgado, H.; Caixinha, P.; Sampaio, J.; Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 6, pp.349-355. Disponível em: http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/RPCD_vol.6_nr.3.pdf

Frank A., Williams A., Reilly T, Nevill A (1999). Talent identification in elite youth soccer players: Physical and physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences* v.17, pp. 812.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17

Gilbert, W.; Trudel, P. (2004) Analysis of coaching science research. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v.75, pp. 388-99. DOI: 10.1080/02701367.2004.10609172

Greháigne, J., Bouthier, D. & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 15(2),pp. 137-149. DOI:10.1080/026404197367416

Gomes, R. (2001). A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens. *Revista Treino Desportivo*. CEFD.

Helsen W., Starkes, J., & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, v.10, pp. 791-798. DOI: 10.1002/(SICI)1520-6300(1998)10:6<791

Launder, A., & Piltz, W. (1999). Como dirigir melhor a equipa durante as competições. *Treino Desportivo*, v.7, pp. 24-29.

Little, T. (2009) Optimazing the use of soccer drills for physiological development. *Strength Conditioning*, v.31, pp.1-8. Disponível em: <http://www.illinoisyouthsoccer.org/>

MacLean, J. (2001) Performance appraisal for sport and recreation managers. Champaign: Human Kinetics. Disponível em <https://books.google.pt>

MacLean, J., Chelladurai, P. (1995) Dimensions of coaching performance: development of a scale. *Journal of Sport Management*, v.9, pp. 194-207. Disponível em: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/7574.pdf>

- Malina R., Eisenmann J., Cumming S., Ribeiro B., Aroso J. (2004) Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, v.91, pp. 555-562
- Malina R., Reyes M., Eisenmann J., Horta L., Rodrigues J., Miller R. (2000) Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years, *Journal of Sports Sciences*, v.18, pp.685-93.
- Mallet, C.; Côté, J. (2006) Beyond winning and losing: guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, pp. 213-21, Champaign. Disponível em: <http://fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/5778.pdf>
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. 1ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte.
- Moreno, P., & Campo, J. S. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona: INDE Publicações.
- Ramos, F. S. (2002). *Futebol da "Rua" à Competição*. 1ª edição. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Reilly T, Williams A., Nevill A., Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, v.18, pp. 695-702. DOI:10.1080/02640410050120078
- Riemer, H.A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156. Disponível em: <http://journals.humankinetics.com>
- Reilly, T. (2003). *Science and Soccer*. 2ª edição. USA: Routledge.
- Resende, R. (2011). *Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens*. S. Paulo: Editora Foutoura. Disponível em: <http://escola.psi.uminho.pt/unidades/ardh-gi/documentos/ruires-diaass.pdf>
- Santos, L. (2011). *Qualidade, Satisfação e Lealdade dos Espectadores de Futebol*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Santos, A., Rodrigues, J. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a preleção de preparação e a competição. *Fitness & Performance Journal*, v. 7, pp.112-122. DOI:10.3900/fpj.7.2.112.p
- Santos, A. (2003). *Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª divisão B, na preleção de preparação e na competição*. Tese de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Silva, H. (2008). *A Organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica na construção de uma forma de jogar*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto do Porto, Porto.

Silva, C. D. (2006). Fadiga: evidências nas ocorrências de gols no futebol internacional de elite. *Revista Digital - Buenos Aires*, 97. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd65/futebol.htm>

Silva, C., & Júnior, R. (2006). Análise dos gols ocorridos na 18ª Copa do Mundo de futebol da Alemanha 2006. *Lecturas Educación Física y Deportes*, Revista Digital, 101. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd101/gols.htm>

S.U 1ºDezembro by Sevenfoot (2015). *Manual Técnico da S.U 1ºDezembro by Sevenfoot: Planeamento e Organização do Treino*. Sintra: Mário Rui Santos

Sociedade União 1ºDezembro (2016) Formação S.U 1ºDezembro by Sevenfoot. Disponível em: <http://su1dezembro.com>

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.

Taylor, T.; Doherty, A.; McGraw, P. (2008) *Managing people in sport organizations. A Strategic Human Resource Management Perspective*. Oxford: Butterworth-Heinemann, UK. DOI: 10.1016/j.smr.2009.09.004

Vaeyens, R., Philippaerts, R., & Malina, R. (2005). The relative age effect in soccer: A match-related perspective. *Journal of Sport Sciences*, v. 23, pp. 747-756. DOI:10.1080/02640410400022052

Vitória, R. (2015). *A Arte da Guerra para os Treinadores*. 2ª edição. Lisboa: TopBooks.

Williams, A. M., & Ward, P. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: Exploring new horizons. *Handbook of sport psychology*, pp. 203–223.

Hill-Haas S., Dawson B., Impellizzeri F., Coutts A. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports Medicine*, v.41, pp. 199-220. DOI:10.2165/11539740-000000000-00000

Zerozero (2016) 1º Dezembro Jun.C S15 B. Disponível em: http://www.zerozero.pt/team_results.php?id=55362